HỒNG YẾN
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng CHO BÀ MẸ MANG THAI VÀ SINH CON



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG
CHO BÀ MẸ MANG THAI VÀ SINH CON

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ MANG THAI VÀ SINH CON

HOÀNG YẾN (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

DINH DƯỠNG CHO SẢN PHỤ

Từ khi mang thai đến lúc sinh nở, người mẹ cần chú ý đến việc ăn uống để cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho bé. Làm thế nào để đảm bảo là ăn uống đủ chất, cơ thể người mẹ đủ khả năng tiết ra sữa nuôi trẻ...? Vậy khi vừa sinh xong người mẹ ăn uống như thế nào mới đủ chất dinh dưỡng?

Theo nguyên tắc y học, người mẹ cho con bú cần thêm 700 calo/ngày. Trong đó, cơ thể đã cung cấp 200 calo, phần còn lại phải nạp thêm. Nếu không thích, người mẹ có thể thay thế một bát cơm dùng thêm trong mỗi bữa ăn bằng 2 – 3 bữa phụ, không nhất thiết là thức ăn đắt tiền, có thể dùng một quả chuối hay bát chè... tuỳ vào sở thích và khả năng kinh tế.

Một số bà mẹ theo quan niệm của dân gian nên việc ăn uống vào khoảng thời gian này là tối quan trọng. Chẳng hạn, trong tháng đầu không được ăn món nào ngoài thịt nạc kho mặn : không được ăn hoa quả , uống nước đá... Như vậy, có đảm bảo đủ nguồn sữa cho trẻ không?

Quan niệm dân gian cũng có cái lý, chính vì thế nó mới có thể tồn tại. Ngày trước điều kiện sống chưa cao, ông bà ta thường xuyên khuyên người mẹ

ăn thức ăn chín vì lý do vệ sinh; thịt kho mặn sẽ giúp họ ngon miệng và ăn được nhiều cơm...

Ngày nay, kinh tế có phần ổn định, người mẹ có thêm nhiều thức ăn phụ hỗ trợ cộng thêm khoa học phát triển, nên không việc gì mà người mẹ phải "bó bụng" cả.

Để có nguồn sữa rồi dào, người mẹ thường được gia đình cho ăn móng giò lợn hầm đu đủ, sườn lợn nấu đậu.... ý kiến của bác sĩ về việc này? Ta có nên đưa ra một thực đơn giàu chất dinh dưỡng, tạo nguồn sữa cho người mẹ không?

Về thực đơn, không cần thiết bởi thức ăn cho người mẹ tuỳ thuộc vào sở thích và khả năng kinh tế của mỗi gia đình. Gia đình và người mẹ chỉ cần chú ý đến 3 yếu tố tiết sữa tốt: trước hết là yếu tố tâm lý, người mẹ phải tự tin là mình có nguồn sữa rồi dào. Thứ hai là trẻ bú mạnh, bú khoẻ, bú nhiều lần sẽ kích thích não người mẹ tiết ra hormon, tiết ra sữa nhiều hơn. Cuối cùng là sự động viên của gia đình, đừng bao giờ nói với người mẹ những câu làm ảnh hưởng đến tâm lý như "ốm yếu thế làm gì đủ sữa..." Những món ăn như giò lợn, sườn hầm... mà người mẹ tin là khi dùng sẽ có nhiều sữa thì gia đình nên tiếp tục làm. Đấy chính là hành động mang yếu tố tâm lý, tôi thường

khuyên các ông chồng nếu vợ mình tin và thích món ăn gì thì nên ủng hộ, làm cho họ dùng, ngoại trừ đó là những món ăn mang chất kích thích.

DINH DƯỠNG CHO THAI NHI

Chế độ ăn uống của "người mẹ tương lai" trong thời gian mang thai, thậm chí ngay cả trước đó có tính quyết định đến sức khoẻ của bé khi sinh ra và thậm chí đến khi bước vào tuổi thành niên. Chất dinh dưỡng của thai nhi trở thành một vấn đề ngày càng thu hút sự quan tâm của các nhà khoa học bởi nếu thai nhi bị thiếu chất dinh dưỡng là một trong những nguyên nhân gây ra một số căn bệnh thường gặp ở người lớn. Ngày nay có nhiều công trình nghiên cứu mang tầm vóc lớn đã đưa ra những phương pháp giúp con người biết cách phòng ngừa các căn bệnh thường gặp trong thời gian sớm nhất, nhanh nhất và có hiệu quả nhất.

Cung cấp đủ chất dinh dưỡng cho thai nhi

Nếu cơ thể người mẹ thiếu chất dinh dưỡng cho khi mang thai, trẻ sinh ra sẽ ít cân và thai nhi có sức đề kháng kém và rất dễ bị đẻ non. Hơn thế nữa, phần lớn những đứa trẻ khi sinh ra bị ít cân thì thời gian sau dễ mắc một số bệnh như: bệnh tim mạch, đái tháo.... thậm trí những căn bệnh này có

thể di truyền đến thế hệ sau. Chính vì lý do trên mà người mẹ cần phải biết giữ gìn sức khoẻ và chăm sóc thai nhi để khi sinh ra bé có trọng lượng cơ thể bình thường, có đầy đủ chất đề kháng tạo điều kiện dễ dàng cho sự phát triển toàn diện và về cả thể chất và trí tuệ trong thời gian sau.

Chế độ ăn uống không tốt của người mẹ thật sự là mối nguy hiểm cho trẻ

Ngày nay các bác sĩ đã lên tiếng cảnh báo: Nếu những "người mẹ tương lai" có ý định "hạn chế ăn" để giữ vòng eo nhỏ như mong muốn sau khi sinh con, hoặc đơn giản là những người phụ nữ có thói quen ăn kiêng để "giữ dáng" và vẫn giữ thói quen đó khi mang thai thì con của họ sau này rất dễ bị suy dinh dưỡng.

Trong thời gian mang thai, việc tăng cân quả không phải là "ước nguyện" cho phụ nữ, nhưng dù sao thì "người mẹ tương lai" cũng cần phải tăng đủ cân nhất là những người gầy yếu. Ngược lại, với phụ nữ đã nặng cân trước khi mang thai cũng phải thận trọng với chế độ ăn uống, đặc biệt là trong quá trình mang thai, nên tránh ăn quá nhiều đường, mỡ, và các chất béo ... vì những đồ ăn này tạo điều kiện hơn cho bệnh béo phì, các biến chứng khi mang thai, về lâu dài dễ mắc bệnh đái tháo đường và cao huyết áp.

PHỤ NỮ CÓ THAI NÊN ĂN UỐNG NHƯ THẾ NÀO

Chế độ dinh dưỡng trong thời kỳ mang thai là một trong những yếu tố quyết định sự phát triển của bào thai, khả năng tạo sữa, sự phát triển trí tuệ và thể lực của trẻ sau này. Vì thế, người mẹ cần ăn nhiều hơn bình thường và chú trọng các thực phẩm giàu dinh dưỡng.

Tăng thêm năng lượng: Người mang thai có nhu cầu năng lượng cao, đặc biệt là 3 tháng cuối. Nếu phụ nữ tuổi sinh đẻ cần 2.200 kcal/ngày thì thai phụ ở 3 tháng cuối cần thêm 350 kcal.

Bổ sung chất đạm và chất béo: cần tăng thêm 15g chất đạm/ngày, chất béo chiếm 20% tổng năng lượng. Sử dụng chất đạm động vật như: sữa, thịt, trứng, thuỷ sản, tôm, cua, ốc, cá... và các loại đạm thực vật có trong đậu tương, đậu xan, các loại đậu khác và vừng, lạc.

Bổ sung các chất khoáng

- Sắt: tình trạng thiếu sắt ảnh hưởng xấu đến sự tăng trọng của mẹ trong thời gian mang thai và cân nặng của trẻ sơ sinh, kèm theo những biến chứng sản khoa. Nên bổ sung 60mg sắt/ngày trong suốt thời gian mang thai đến sau đẻ 1 tháng. Sắt có

nhiều trong thịt, cá, trứng, các loại nhuyễn thể, trong ngũ cốc, đậu, đỗ các loại và vừng, lạc.

- Tổng lượng can xi tích trữ trong thời gian mang thai là gần 30g, gần tương ứng với lượng cần thiết để tạo bộ xương cho thai nhi trong 3 tháng cuối thai kỳ. Cần 800 – 1000 mg canxi/ngày trong suốt thời gian mang thai và cho con bú. Can xi có nhiều trong tôm, cua, cá, các loại rau xanh và sữa.

- Kẽm: thiếu kẽm là nguyên nhân gây vô sinh, sẩy thai, sinh non và sinh già tháng, chết gần ngày sinh và sinh không bình thường. Nguồn cung cấp kẽm tốt nhất là thịt, cá, hải sản. Các thức ăn thực vật cũng có kẽm nhưng hàm lượng thấp và hấp thu kém. Lượng kẽm cần thiết là 15mg/ngày.

- Iốt: thiếu iốt trong thời kỳ mang thai có thể gây sẩy thai tự nhiên, thai chết lưu, đẻ non. Trẻ sinh ra có thể đần độn với tổn thương não vĩnh viễn, hoặc bị các khuyết tật bẩm sinh như liệt tay hoặc chân, nói ngọng, điếc, câm, mắt lác. Cần dùng 175 – 200mcg iốt/ngày. Sử dụng muối, bột canh có iốt và thức ăn từ biển (cá, sò, rong biển).

Bổ sung các vitamin:

Axit folic: thiếu axit folic sẽ dẫn đến thiếu cân ở trẻ sơ sinh. Axit folic có vai trò quan trọng trong quá

trình thụ thai để hạn chế những khiếm khuyết của ống thần kinh. Nên bổ sung 300 – 400 mcg acid folic/ ngày. Nguồn của acid folic là rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt.

- Vitamin A: đối với người có tình trạng dinh dưỡng tốt, không cần gia tăng về vitamin A trong suốt thời gian mang thai. Trong thời gian mang thai cần đảm bảo đủ nhu cầu 600 mcg/ngày. Sữa. gan, trứng... là nguồn vitamin A động vật dễ dàng được hấp thu và dự trữ.

- Tất cả các loại rau xanh nhất là rau ngót. rau dền và rau muống và các loại rau củ màu vàng, màu đỏ như cà rốt, đu đủ, xoài, bí đỏ... là những thức ăn có nhiều carotene còn gọi là tiền vitamin A, vào cơ thể sẽ chuyển thành vitamin A.

- Vitamin D: giúp cho sự hấp thu các khoáng chất như canxi, phốt pho. Nếu mẹ thiếu vitamin D, lượng canxi sẽ chỉ được hấp thu khoảng 20% gây hậu quả như trẻ còi xương ngay trong bụng mẹ hay trẻ đẻ ra bình thường nhưng thóp liền lâu. Cần bổ sung vitamin D 10mcg/ngày và dành nhiều thời gian hoạt động ngoài trời. Sử dụng các thực phẩm giàu vitamin D như: phomat, cá, trứng, sữa.

- Để dự phòng còi xương cho con nên uống vitamin D khi thai được 7 tháng: 600.000 UI/3 tuần, mỗi tuần 200.000 UI.

- Vitamin B1: ăn gạo không giã trắng quá, không bị mục, mốc, nhất là đậu để bổ sung đủ chất vitamin B1 cho cơ thể và chống bệnh tê phù. Nhu cầu vitamin B1 là 1,1 mg/ngày.

- Vitamin B2: có nhiều trong thức ăn động vật, sữa, các loại rau, đậu, bia. Các hạt ngũ cốc toàn phần là nguồn B2 tốt nhưng giảm đi nhiều trong quá trình xay xát. Nhu cầu là 1,5mg/ngày.

- Vitamin C: có nhiều trong các quả chín. Rau xanh có nhiều vitamin C nhưng bị hao hụt nhiều trong quá trình nấu nướng. Vitamin C cần thiết hằng ngày cho phụ nữ có thai là 80 mg và bà mẹ cho con bú là 100 mg.

Một số lưu ý trong quá trình mang thai:

- Không dùng các loại chất kích thích như rượu, cà phê, nước chè đặc, thuốc lá...

- Giảm ăn các loại gia vị gây kích thích như ớt, hạt tiêu, giấm, tỏi..

- Nên ăn nhạt, bớt muối, nhất là các bà mẹ bị phù thận, để giảm phù và tránh tai biến khi đẻ.

- Tránh dùng các thuốc kháng sinh như tetraxyclin làm hỏng răng, streptomyxin gây ù tai, nghễnh ngãng.

DINH DƯỠNG NÊN VÀ KHÔNG NÊN TRONG THỰC ĐƠN CỦA PHỤ NỮ MANG THAI

- Thức ăn nhiều đường có hại cho thai nhi

- Phụ nữ có thai nên thận trọng với nhân sâm

- Không nên ăn cá ngừ trong thời gian mang thai

- Khi có thai nên thận trọng với các loại củ nhất là khoai tây. Một nghiên cứu mới cho thấy phụ nữ mang thai nếu ăn nhiều khoai tây, có thể khiến đứa trẻ sau này dễ mắc bệnh tiểu đường type 1.

- Phụ nữ có thai không nên ăn đậu nành: Đó là khuyến cáo của các nhà khoa học Mỹ vừa đưa ra sau khi nhận thấy rằng, chế độ ăn giàu đậu nành ở chuột mang thai có thể dẫn tới những thay đổi lâu dài trong sự phát triển giới tính của thế hệ sau. tinh

- Thai phụ nên tránh xa bia rượu: Một nghiên cứu mới đây của đại học New Mexico (Mỹ) cho thấy, việc phụ nữ có thai dùng đồ uống có cồn, dù chỉ một chút thôi cũng có thể làm ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ của thai nhi.

- Thiếu iốt gây hại cho thai phụ và thai nhi: Những thai phụ có thể đặt con họ trước nguy cợ thiểu năng trí tuệ , chết trước khi sinh ra, hoặc bản thân họ bị sẩy thai nếu tiêu thụ quá ít iốt.

- Mẹ thiếu sắt con chậm phát triển: Tình trạng thiếu sắt trong thai kỳ. có thể khiến trẻ bị thua kém bạn bè về kỹ năng ngôn ngữ và vận động khi đến tuổi đi học. Đây là một trong những nghiên cứu đầu tiên về mối liên hệ giữa nồng độ sắt của phụ nữ có thai và sự phát triển sau này của trẻ.

- Phụ nữ mang thai không nên dùng quá nhiều cafein: Nguy cơ sẩy thai hoặc sinh con thiếu cân sẽ tăng cao đối với những phụ nữ tiêu thụ quá 300mg cafein/ngày (tương đương với 4 tách nhỏ cafộ hoà tan và 3 tách nhỏ cafộ pha bằng phin) trong thời gian mang thai.

- Phụ nữ mang thai không nên ăn nhiều gan: gan rất giàu chất dinh dưỡng. nhất là vitamin A. Tất nhiên nếu ăn nhiều gan sẽ có hại vì đó là cơ quan khử độc của cơ thể, còn chứa nhiều chất độc chưa thải hết ra ngoài. Phụ nữ mang thai không nên dùng nhiều gan động vật vì hàm lượng vitamin A trong gan cao sẽ ảnh đến sự phát triển của thai nhi, thậm chí có thể gây quái thai.

- Phụ nữ mang thai ăn nhiều cam thảo dễ bị đẻ non.

- Phụ nữ mang thai phải thật cẩn thận khi sử dụng vitamin.

- Vitamin C có thể ngăn ngừa chứng tiền kinh giật.

- Phụ nữ mang thai nên ăn dưới 0,3 kg cá mỗi tuần như vậy sẽ tránh bị suy nhược.

CÁ CHÉP – THUỐC QUÝ CHO PHỤ NỮ MANG THAI

Khi mang thai được 5 – 6 tháng, phụ nữ thường bị sưng mặt, chân tay phù thũng, tiểu tiện ít. Có thể khắc phục bằng cách lấy một con cá chép nặng 500g, đậu đỏ nhỏ hạt 120g, cho thêm ít gừng, hành vào nấu chín (chú ý nấu nhạt). Hiệu quả của bài thuốc này khá rõ rệt.

Người Trung Quốc cổ đại từng liệt đuôi cá chép vào 1 trong "bát trân" (8 cái quí), ngang với chân gấu. Kinh Thi viết : "Khởi kỳ thực ngư, tất hà chi" (Muốn ăn cá tất phải ăn cá chép ở sông).

Đối với phụ nữ, cá chép càng hữu ích. Dân gian Trung Quốc coi loại cá này là "ích mẫu hà tiêu" (thuốc tiên chữa bệnh phụ khoa), vì nó có tác dụng nổi bật trong lĩnh vực này. Sau đây là một số ứng dụng cụ thể:

+ *An thai:* Phụ nữ mang thai dễ có triệu chứng khí huyết yếu kém, tâm tính không yên. Nên lấy một con cá chép nặng khoảng 500g, để cả vảy,

mổ bỏ ruột, trộn thêm 50g gạo nếp, ít vỏ quýt, gừng sống. Đổ tất cả vào nồi ninh chín, thêm ít muối, ăn 5 – 7 lần sẽ có hiệu quả.

+ *Chữa nôn mửa:* Phụ nữ thời kỳ đầu mang thai thường xuất hiện các triệu chứng nôn mửa, chóng mặt ... y học cổ truyền gọi là "thiên thần ác trở" (triệu chứng xấu khi mang thai). Nguyên nhân là do tỳ vị hư yếu, mạch đập mạnh. Lấy một con cá chép nặng khoảng 250g, đánh vảy, mổ bỏ nội tạng, rửa sạch, cho thêm 6g sa nhân sâm đập nhỏ, 10g gừng tươi thái mỏng. Bỏ cả 2 thứ vào trong bụng cá, hầm chín ăn trong ngày.

+ *Làm tăng lượng sữa:* Sau khi sinh, nếu không có sữa hoặc ít sữa, có thể dùng một con cá chép nặng khoảng 250g, một chân giò lợn (loại bé), 3g thông thảo, hầm thật nhừ, ăn dần 1 – 2 ngày, sẽ có nhiều sữa.

+ *Chữa bệnh ứ huyết:* Phụ nữ sau khi sinh con có thể bị chứng khí huyết ứ trệ, đau bụng dưới, máu xấu không kịp bài tiết ra ngoài... Nên lấy vảy cá chép tán nhỏ, cho vào ít nước, đun sôi, uống với rượu nếp.

+ *Làm tăng công năng dạ dày:* Dạ dày của phụ nữ sau khi sinh có thể thay đổi cường độ co

bóp. Nên dùng một con cá chép nặng khoảng nửa cân, làm sạch vảy và ruột, cho vào nồi nấu canh. Khi cá chín nhừ, cho thêm ít gia vị, hồ tiêu, muối. Ăn cả nước và cái.

KHI MANG THAI, ĂN BAO NHIÊU LÀ ĐỦ

"Cố mà ăn đi, phải ăn cho cả em bé nữa đấy"- đó là câu các bà bầu thường được nghe người thân nhắc nhở. Theo các bác sỹ, trong suốt thai kỳ bà mẹ chỉ nên ăn đến khi có cảm giác no là vừa đủ. Trong tháng cuối cùng nên ăn tăng thêm 1/4 so với khẩu phần hằng ngày.

Người có thai ăn quá mức cần thiết dễ bị béo phì và em bé trong bụng cũng có thể bị nặng cân quá mức, ảnh hưởng đến sức khoẻ cả mẹ và con, sinh khó... bởi vậy, các bà mẹ có thai nên duy trì chế độ ăn no và ăn đủ chất bổ dưỡng.

Ăn no là ăn đến khi có cảm giác thoả mãn cơn đói, giống như khi còn chưa mang thai, không cố nhồi nhét cho thật nhiều khi đã có cảm giác no. Trong tháng cuối của thai kỳ bà mẹ cũng chỉ cần ăn tăng thêm 1/4 khẩu phần ăn hàng ngày, ví dụ cả ngày ăn 6 bát cơm thì trong khoảng thời gian này ăn thêm một bát, lượng thức ăn cũng tăng thêm tương tự.

Trừ một, hai tháng đầu thai còn quá nhỏ, người mẹ bị nghén nên ăn uống thất thường nên cân nặng hầu như không tăng nhưng các tháng sau đó sẽ tăng đều. Trong hơn 9 tháng mang thai, cân nặng của bà mẹ tăng 10 – 12kg (có thể tới 114kg) trong đó; 1kg trong 3 tháng đầu, 4 – 5kg trong ba tháng giữa, và 5 – 6kg trong ba tháng cuối. Như vậy có thể theo dõi cân nặng hàng tháng, hàng tuần để cân đối lại bữa ăn sao cho không bị quá mức.

Quan trọng nhất là ăn đủ chất, đa dạng các loại thức ăn như thịt, cá, trứng sữa, đậu, rau tươi, hoa quả chín, đặc biệt không nên kiêng khem.

MÓN ĂN DÀNH CHO THAI PHỤ

CẬT LỢN XÀO DẦU VỪNG

Nguyên liệu:

Cật lợn	150g
Gừng già	10g

Dầu mè, rượu gạo, muối, bột ngọt.

Cách làm:

Cật lợn làm sạch. Sau khi rửa sạch, dùng dao khía xiên hình mắt võng. Nhúng qua bằng nước sôi, vớt ra, rửa qua bằng nước lạnh.

Gừng rửa sạch, cắt lát.

Đặt chảo lên bếp, chảo nóng, cho dầu vừng vào, dầu nóng, cho gừng vào, xào thật thơm.

Cho cật lợn vào, vặn lửa to, xào thật nhanh, cuối xùng cho rượu và gia vị vào là hoàn tất.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 836,6 calori; Prôtêin: 68,8g; Chất béo: 54,2g; Đường: 23,8g; Canxi: 328,1mg; Sắt: 34,6mg; Vitamin C, B1, B2, B6: không.

GỎI SỨA TRỘN CẦN ĐÀ LẠT

Nguyên liệu:

Sứa biển	100g
Rau cần Đà Lạt	250g

Vừng trắng (chín), muối, đường, dầu mè mỗi thứ một ít.

Nước tỏi, nước gừng, nước rau cần.

Cách làm:

Cần Đà Lạt bỏ lá, tước bỏ vỏ, thái khúc dài 5cm, nhúng qua vớt ra, ngâm nước lạnh.

Sứa rửa sạch, thái sợi, ngâm vào nước óng 45 – 500C khoảng vài phút, khi các sợi sứa hơi cong lên, vớt ra, ngâm vào nước thường khoảng 30 phút cho nhiệt độ hạ xuống.

Trộn đều sứa, cần Đà Lạt và gia vị, rắc vừng lên trên. Món ăn này dùng lạnh rất ngon.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 71,8 calori; Prôtêin: 4,3gr; Chất béo: 1,7gr; Đường: 11,7gr; Canxi: 193,9mg; Sắt: 5,7mg; Vitamin C, B1, B2, B6: không.

CÁ CƠM CHIÊN LẠC

Nguyên liệu:

Cá cơm	250g
Lạc chiên dầu	150g
Ớt	1 quả
Tỏi	3 tép

Hành lá	2 tép
Cà phê muối	1 thìa
Cà phê bột ngọt	1/2 thìa
Canh dầu mè	1/2 thìa
Tiêu	

Cách làm:

Cá cơm rửa sạch, để ráo nước.

Cho dầu vào chảo, cho cá vào chiên đến khi các chín vàng, giòn.

Ớt thái nhỏ, tỏi băm nhuyễn, hành băm nhuyễn.

Đặt chảo lên bếp, chảo nóng, cho dầu mè vào, xào hành, tỏi, ớt, cho thật thơm.

Cho cá vào xào thật thơm, cho gia vị vào, trộn đều. Khi đã tắt bếp, cho lạc vào, trộn đều là được.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 835.6 calori; Prôtêin: 66,3g; Chất béo: 57,8g; Đường: 22,0g; Canxi: 754,5mg; Sắt: 3,8mg; Vitamin C, B1, B2, B6: không.

CHÈ HẠT SEN, ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Gạo đỏ	150g
Đậu đỏ	100g
Hạt sen	150g

Hoa quế	30g
Đường phèn	100g

Cách làm:

Gạo đỏ mang vo sạch, ngâm nước khoảng 15 phút. Sau đó cho 5 ly nước vào, đun nhỏ lửa cho đến khi gạo chín và thành cháo (không để gạo quá nát, cháo quá nhừ).

Đậu đỏ ngâm nước khoảng 1 giờ. Cho nước vào nấu đến khi đậu chín được một nửa, cho hạt sen vào, hạt sen chín, cho đường phèn vào, sau đó cho cháo gạo đỏ vào, nấu tiếp khoảng 10 phút. Cuối cùng cho hoa quế vào cho thơm.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 1,6685 calori; Prôtêin: 59,2g; Chất béo: 9,8g; Đường: 343,5g; Canxi: 272mg; Sắt: 12,3mg; Vitamin C, B1, B2, B6: không.

SALAD KHOAI

Nguyên liệu:

Khoai môn cao	200g
Trứng	2 quả
Khoai tây	180g
Dưa chuột	180g
Cà rốt	120g

Dầu salad, tiêu xay, đường mỗi thứ một ít

Cách làm:

Khoai môn cao, khoai tây gọt vỏ, cắt thành từng miếng vuông nhỏ, cho nước dùng sôi luộc chín. Dưa chuột cắt miếng, ướp muối, bỏ nước. Trứng luộc chín, bỏ lòng trắng, cắt miếng vuông nhỏ, ướp lạnh tất cả.

Cho tất cả vào đĩa, trộn đều, cho đường và tiêu vào. Khi ăn, cho dầu salad vào là dùng được.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 525,8 calori; Prôtêin: 10,01g; Chất béo: 15,2g; Đường: 72,14g; Canxi: 203mg; Sắt: 7,87mg; Vitamin C: 55,6mg; B1, B2, B6: không.

CƠM NẾP TRÂN CHÂU

Nguyên liệu:

Thịt nạc dăm	250g
Gạo nếp	300g
Hành củ	20g
Rượu gạo	10ml
Bột ngô	10g

Muối, tiêu, bột ngọt

Cách làm:

Cho gạo nếp vào nồi nước sôi, nhúng khoảng 50 giây, vớt ra, giội nước lạnh, sau đó trộn với dầu mè.

Hành củ giã nát, dùng vải vắt lấy nước.

Cho gia vị vào thịt nạc dăm, quết đều đến khi thịt có một độ dính nhất định, cho nước hành, trộn đều 5 phút, sau đó cho bột ngô vào.

Vo thịt thành 15 viên tròn, sau khi bọc gạo nếp ở bên ngoài, cho vào nồi hấp, đun nhỏ lửa khoảng 30 phút, lấy ra, bày ra đĩa.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 1695 calori; Prôtêin: 57gr: Chất béo: 97gr; Đường: 139gr: Canxi: 107mg; Sắt: 11,3mg; Vitamin C, B1, B2, B6: không.

GÀ HẤP THUỐC BẮC

Nguyên liệu:

Thịt gà	250g
Long nhãn	15 cái
Táo đỏ	12 quả
Câu kỉ tử	5g
Muối	5g

Cách làm:

Làm sạch gà, cắt cánh gà ra (cắt ở đầu khớp xương), thân gà chặt ra làm đôi theo chiều dọc, rồi chặt nhỏ.

Cho gà vào nồi nước sôi luộc 30 phút, vớt gà ra cho vào bát tô, cho tất cả gia vị và nguyên liệu vào.

đậy nắp lại, rồi cho vào nồi hấp, khi nước đã sôi, hấp tiếp 40 phút nữa là có thể lấy ra dùng.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 584 calori; Prôtêin: 92 g; Chất béo: 18g; Đường: 11g; Canxi: 75mg; Sắt: 4.5mg; Vitamin C, B1, B2, B6: không.

CƠM BÒ KHO

Nguyên liệu:

Thịt bò	600g
Củ cải trắng	3củ
Cà rốt	1củ
Cơm trắng	6 bát
Nước tương	10ml

Hành, gừng, đường mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Thịt bò, củ cải trắng, cà rốt cắt miếng. Cho thịt bò vào nồi nước sôi, nhúng qua, vớt ra.

Cho thịt bò vào nồi, rồi cho gia vị vào, đun sôi, vặn nhỏ lửa, đun tiếp khoảng 1 giờ cho thịt chín mềm, nước cạn còn khoảng 1 bát rưỡi.

Củ cải trắng, cà rốt nấu chín, sau đó cho vào nồi thịt bò, nấu khoảng 5 phút nữa thì tắt lửa.

Ăn thịt bò với cơm.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 2519 calori; Prôtêin: 126g; Chất béo: 30g; Đường: 410g; Canxi: 299mg; Sắt: 25,7mg; Vitamin C, B1, B2, B6: không.

CẬT LỢN XÀO DỒI TRƯỜNG

Nguyên liệu:

Cật lợn	200g
Dồi trường	180g
Măng	80g
Ớt xanh	80g
Ớt sừng đỏ	25g
Gừng miếng	20g

Dầu hào, dầu vừng

Đường, bột ngọt, tiêu xay

Bột bắp (bột ngô)

Cách làm:

Cật lợn làm sạch, cắt xéo hình mắt võng, cho vào nước sôi nhúng đến khi cật lợn cong lại, vớt ra, rửa nước lạnh.

Dồi trường bỏ lớp ngoài, rửa sạch, cắt xéo hình mắt võng, cho vào nước sôi nhúng qua, vớt ra, ngâm nước lạnh.

Ớt đỏ, ớt xanh bỏ hạt, thái mỏng. Gừng cát lát, măng cắt miếng.

Cho gừng vào chảo dầu, xào thật thơm, rồi cho cật lợn, dồi trường vào, xào một lát, lạ cho ớt đỏ và ớt xanh, măng vào. Cho gia vị vào rồi nêm nếm, đến khi các thứ đều chín nhắc chảo xuống.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 393,3 calori; Protêin: 58.88gr; Chất béo: 11.64g; Đường: 11.64g; Canxi: 56.05mg; Sắt: 13.62mg; Vitamin C: 124.5mg; Vitamin B1: 0.86mg; Vitamin B2: 0.38mg; Vitamin B6: không.

XÚP RAU CỦ

Nguyên liệu:

Cà rốt	80g
Cải bắp	100g
Sữa bò	100ml
Khoai tây	150g

Muối, bột ngọt, tiêu xay, bột mì, dầu ôliu, bơ một lượng vừa đủ.

Cách làm:

Cho bơ, dầu ôliu và bột mì vào nồi, đun lửa nhỏ đến khí chúng có màu vàng và bốc mùi

thơm. Cho 200ml nước vào khuấy đều, sau đó cho nước dùng vào.

Cà rốt và khoai tây thái hạt lựu cho vào nước sôi, nấu chín 70%.

Cho cà rốt, khoai tây, bắp cải thái hạt lựu vào nước trên, đun nhỏ lửa, nêm gia vị, trước khi tắt bếp, cho sữa bò tươi vào là được.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 495.3 calori; Prôtêin: 15.9g; Chất béo: 6.87g; Đường: 95.15g; Canxi: 214.2mg; Sắt: 3.35mg; Vitamin C: 56.9mg; Vitamin B1: 214.2mg; Vitamin B2: 0.31mg; Vitamin B6: không.

ĐẬU PHỤ XÀO RAU CỦ

Nguyên liệu:

Đậu phụ	150g
bông cải xanh	200g
Đậu phụ ky	80g
Dưa leo	80g
Nấm hương	5g
Cà rốt	100g
Đậu tương	50g

Đường, bột ngọt, muối, tiêu xay, dầu hào, dầu ăn, bột bắp

Cách làm:

Cho bông cải xanh, cà rốt và hạt đậu tương vào nước sôi, nhúng qua, cho muối, dầu salad vào, vớt tất cả ra.

Đậu phụ cắt miếng vuông nhỏ, đậu phụ ky cắt xéo, dưa leo họt sạch vỏ, thái lát. Nấm hương ngâm mềm, cắt làm 3.

Cho dầu vào chảo, dầu nóng, cho nấm hương vào xào, sau đó cho thêm 1/2 bát nước, rồi đến rau, gia vị, khi nước sệt lại là được.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 468.75calori; Prôtêin: 35.39g; Chất béo: 20.755g; Đường: 32,29g; Canxin: 464.55 mg; Sắt: 13.28mg; Vitamin C: 201.6 mg; Vitamin B1: 0.732mg; Vitamin B2: 0.528mg.

SƯỜN CỐT LẾT LĂN BỘT CHIÊN

Nguyên liệu:

Sườn cốt lết	300g
Bột mì	150g
Bột năng	60g
Xà lách	150g
Trứng	1quả

Muối, bột bắp, bột ngọt, tiêu, nước tương, xì dầu đen

Cách làm:

Sườn cốt lết bỏ lớp mỡ, cắt miếng mỏng, dùng cán dao dần miếng thịt cho mềm, cho gia vị vào ướp, sau đó mới nhúng vào nước trứng, rồi lại cho vào bột mì.

Cho dầu vào ngập lưng chảo, khi dầu nóng được 60%, cho sườn lợn vào, chiên lửa vừa cho đến khi những miến thịt chín vàng.

Rau xà lách cắt sợi, sau đó ngâm nước lạnh, vớt ra, để ráo nước, xếp vào đáy đĩa, cho những miếng sườn lên trên. Khi ăn chấm với nước tương hay xì dầu đen.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 1.728.7 calori; Prôtêin: 66.37g; Chất béo: 102.88g; Đường: 131.95g; Canxi: 172.5 mg; Sắt: 19.1mg; Vitamin C: 9mg; Viamin B1: 2.207mg; B2: 0.665mg.

TRỨNG CUỘN

Nguyên liệu:

Trứng gà	6 quả
Rong biển (phổ tai)	15g
Rau câu	5g
Muối, bột bắp	

Cách làm:

Đập trứng gà vào 1 cái bát tô, đánh đều tay, cho muối và bột bắp vào.

Cho dầu vào chảo, đun lửa nhỏ, cho trứng vào tráng mỏng, làm thành 2 miếng trứng lớn.

Lấy 1 miếng trứng, trải rộng ra, cho rong biển và rau cỗu đã băm nhuyễn lên trên, đập nắp chảo cho rong biển và rau câu chín, cuộn tròn bánh trứng lại, sau đó cắt khúc vừa ăn.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 591.2 calori; Prôtêin: 42.26g; Chất béo: 42.685g; Đường: 8.82g; Vitamin C:không; Vitamin B1: 0.506mg; Vitamin B2: 0.901mg.

GÀ ÁC XỐT CHANH

Nguyên liệu:

Thịt gà ác	400g
Trứng	1 quả
Chanh	80g

Giấm, nước chanh, đường, muối, bột bắp, dầu vừng

Cách làm:

Thịt gà dần cho mền, cắt miếng, cho bột bắp đã hoà nước và lòng trắng trứng vào, trộn đều, sau đó cho lòng đỏ trứng vào, trộn đều, cho thịt gà vào chảo chiên chín.

Dùng gia vị ở trên làm nước xốt, khi đã làm xong, cho thịt gà vào trộn đều là thành.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 733.7 calori: Prôtêin: 96.65gr; Chất béo: 23.52 g; Đường: 14.4g; Canxi: 58mg; Sắt: 4.83mg; Vitamin C: 20mg; Vitamin B1, B2,B6: không.

MÌ XÀO HẢI SẢN

Nguyên liệu:

Mì ý	250g
Tôm	250g
Hành tây	100g
Nghêu	400g
Nước tương	200g
Tỏi	25g
Bơ	10g

Tiêu sọ đen, muối, nước ding, dầu ôliu

Cách làm:

Rửa sạch tôm, bóc vỏ, chẻ đôi lưng tôm ra khoảng 1/3 rồi lại cắt ngang, làm thành hình hoa, cho vào nước sôi nhúng qua, đồng thời cho nghêu vào nhúng qua.

Nấu khoảng 1/2 nồi nước sôi, cho mì vào, mì chín được 80%, vớt ra.

Đặt chảo lên bếp, cho dầu ôliu và bơ vào, dầu nóng cho tỏi, hành tây đã băm nhuyễn vào, khi hành tỏi thơm, cho tôm, nghêu vào. Tôm, nghêu chín thơm, cho mì và nước dùng vào, cuối cùng rắc một ít hạt tiêu vào là hoàn tất.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 1426.25 calori; Prôtêin: 127.61gr; Chất béo: 10.44g; Đường: 188.375g; Caxin: 482.75mg; Sắt: 20.88mg; Vitamin C: 35.75mg; Vitamin B1:0.78mg; Vitamin B2: 0.692mg.

CANH GÀ NẤU MĂNG

Nguyên liệu:

Măng khô	30g
Măng tươi	200g
Thịt gà	400g
Nấm rơm	150g

Muối, tiêu, bột ngọt,rượu

Cách làm:

Măng khô ngâm nước (thay nước 2 lần). Măng tươi lột vỏ, luộc, cắt miếng mỏng. Rửa sạch măng khô và cắt thành những miếng vuông khoảng 4cm. Nấm rơm cắt mỏng.

Thịt gà chọn thịt đùi hoặc ức, chặt miếng vừa ăn, cho thịt gà vào nước sôi, nhúng qua. Cho thịt

gà, măng tươi vào một nồi khác, đun khoảng 30 phút, rồi cho măng khô vào, cho gia vị vào nêm nếm, sau đó đun tiếp 10 phút nhắc xuống.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 751.5 calori; Prôtêin: 112.5g; Chất béo: 19.95g; Đường: 91.3g; Canxin: 271.5mg; Sắt: 17.9mg; Vitamin C: 14mg; Vitamin B1, B2, B6: không.

Salad tôm

Nguyên liệu:

Tôm	450g
Cà rốt	100g
Táo	50g
Cơm dừa (cùi dừa)	150g
Xốt mayonnaise	120g
Muối, bột ngọt, tiêu	

Cách làm:

Tôm rửa sạch, lột vỏ, chẻ đôi theo lưng tôm, cho gia vị vào, ướp tôm trong tủ lạnh vài phút, sau đó cho vào chảo dầu sôi, chiên cho tôm chín là được.

Táo (bom) gọt vỏ, thái hạt lựu, ngâm nước chanh cho trắng. Cùi dừa thái hạt lựu, để ráo nước. Cà rốt thái hạt lựu, luộc chín.

Cho tôm vào táo, dừa, cà rốt vào một đĩa lớn, cho xốt mayonnaise vào. Đặt đĩa thức ăn này vào tủ lạnh. Dùng lạnh.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 1528 calori; Prôtêin: 85g; Chất béo: 78.3g; Đường: 15.1g; Canxi: 30.2 mg; Sắt: 4.9mg; Vitamin C: 26mg; Vitamin B1; B2, B6: không.

GÀ XÀO ỚT CHUÔNG

Nguyên liệu:

Thịt nạc gà	300g
Ớt chuông đỏ	80g
Ớt chuông xanh	80g
Tỏi	5g
Cà chua	250g

Đường, tiêu, bột ngọt, nước tương, dầu vừng, tương gà.

Cách làm:

Thịt gà bỏ xương, chặt miếng vuông 3,5 cm. Cho 1/4 lòng trắng trứng, 1 thìa canh bột, ít muối, 1 thìa cà phê dầu salad vào, trộn đều.

Cà chua, ớt đỏ và ớt xanh thái hạt lựu, hoặc dùng dao có răng cưa thái nhỏ.

Cho tỏi vào chảo dầu sôi, tỏi đã thơm,cho gà và cà chua vào, xào nhanh bằng lửa lớn, sau đó cho ớt xanh và ớt đỏ vào xào, nêm gia vị, xào đến khi nước vừa cạn là được.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 469.4 calori; Prôtêin: 70.7 g; Chất béo: 13.7g; Đường: 13.2g; Canxi: 71.5mg; Sắt: 4.04mg; Vitamin C: 197.3mg; Vitamin B1, B2, B6: không.

HÀO XÀO CHAO

Nguyên liệu:

Con hào	400g
Chao	30g
Tỏi	30g
Gừng	45g
Ớt chuông đỏ	30g
Hành	3 cây

Dầu thực vật, dầu hào, đường, giấm vừa đủ

Cách làm:

Cho 2 thìa canh bột vào hào, trộn đều. Sau đó rửa sạch bằng nước, rồi lại cho 2 thìa canh bột, 1 thìa canh dầu salad vào, trộn đều, cho vào nồi nước sôi nhúng sơ, vớt ra để nguội và ráo nước.

Ớt đỏ và tỏi thái lát, hành thái xéo.

Cho hành, tỏi vào chảo dầu sôi, khi hành tỏi thơm, cho hào và chao vào xào thật nhanh, rồi cho gia vị, cuối cùng cho một ít bột năng nước vào, nhấc xuống.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 430.8calori; Prôtêin: 5.2g; Chất béo: 1.49g; Đường: 27.1g; Canxi: 49.4mg; Sắt: 41mg; Vitamin C: 51.25mg; Vitamin B1, B2, B6: không.

CẢI THẢO, THỊT LUỘC CHẤM TƯƠNG MÈ

Nguyên liệu:

Cải thảo	250g
Hành củ	25g
Thịt ba chỉ	450g
Gừng	30g
Tương vừng	30g

Tỏi giã nát, dầu vừng, vừng trắng, giấm, rượu, đường vừa đủ.

Hành lá thái nhuyễn

Cách làm:

Thịt rửa sạch, cho cả miếng lớn vào nồi nước sôi, cho thêm hành củ, gừng miếng và 1 thìa canh rượu vào, đun nhỏ lửa cho đến khi thịt chín (khi dùng đũa xuyên thủng hoặc khi ép lại không còn ra nước hồng là thịt chín)

Cải thảo bỏ phần lá, rửa sạch, cắt thành những khúc dài 4cm. Cho vào nồi nước sôi luộc chín.

Thịt cắt mỏng, xếp cải thành những cuốn tròn, bày ở giữa đĩa thịt, rắc mè lên trên.

Cho 2 thìa canh nước dùng (nước luộc thịt) hoặc nước đun sôi để nguội vào tương mè, trộn đều, rồi cho các gia vị khác vào là thành nước xốt dùng để rưới lên thịt hoặc để chấm.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 2520 calori; Prôtêin: 557g; Chất béo: 247g; Đường: 9.78g; Canxi: 95mg; Sắt: 6.59mg; Vitamin C: 8.02mg; Vitamin B1, B2, B6: không.

THỊT BÒ XÀO RAU

Nguyên liệu:

Thịt bò	300g
Măng	100g
Xà lách xoăn	6-8 lá
Rau cần	150g
Hành lá	10g
Lòng trắng trứng	1/2 cái
Nước hành	1 thìa
Gừng	5g

Nước tương, dầu ăn, bột bắp, muối, đường, dầu hào, dầu mè thơm, rượu mỗi thứ một thìa cà phê.

Tiêu xay, bột năng

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, cắt miếng mỏng nhỏ, cho gia vị vào ướp khoảng 15 phút.

Măng luộc chín, rau cần cắt miếng nhỏ như thịt bò.

Đặt chảo lên bếp, phi hành cho thơm, cho thịt bò vào xào thật thơm, rồi mới cho măng vào xào, cuối cùng cho rau cần và gia vị vào nêm nếm.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 642 calori; Prôtêin: 65.2g; Chất béo: 30.25g; Đường: 50.7g; Canxi: 137.5mg; Sắt: 18.6mg; Vitamin C: 23.2

ĐẬU PHỤ NHỒI TÔM, THỊT

Nguyên liệu:

Đậu phụ	4 miếng
Thịt lợn băm	150g
Tôm tươi	300g
Hành tây	15g
Gừng	5g

Muối, dầu vừng, bột năng mỗi thứ một thìa cà phê

Bột ngọt, tiêu xay vừa đủ.

Cách làm:

Dùng dao cắt đậu hũ thành hình hoa (hoặc cắt miếng vuông), khoét lỗ ở giữa mỗi miếng đậu phụ.

Tôm bóc vỏ, rửa sạch để ráo nước, giã nhuyễn, rồi trộn với thịt lợn băm, cho hành gừng băm nhuyễn và gia vị nào trộn đều, sau đó nhồi tôm thịt vào mỗi miếng đậu phụ.

Đun sôi nồi nước hấp đậu phụ, cho đậu phụ vào nồi hấp khoảng 12 phút.

Lấy khoảng 1/2 chén nước dùng, nêm gia vị, đun sôi, cho chút bột năng đã hoà nước vào làm sệt lại, chan lên đĩa đậu phụ vừa hấp chín.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 536calori; Prôtêin: 81.8g; Chất béo: 94,5g; Đường: 4.67g; Canxi: 295.5mg; Sắt: 24.3mg.

SƯỜN LỢN CHIÊN GIÒN

Nguyên liệu:

Sườn lợn	300g
Dưa chuột	1quả
Dứa	1/2 quả
Hành tây	100gr

Gia vị 1:

1 thìa canh nước tương

1/2 thìa cà phê rượu gạo

1 cái lòng đỏ trứng

Gia vị 2:

Giấm, đường, nước tương, tương gà 3 thìa canh

Gia vị 3:

1 thìa cà phê bột năng

1 thìa nước canh

Cách làm:

Dưa chuột, dứa, hành tây cắt lát. Cho 3 muỗng canh dầu ăn vào chảo, dầu nóng cho dưa leo, dứa, hành tây vào xào thật nhanh, vớt ra.

Thịt sườn lợn cắt miếng, đập cho mềm, cho gia vị 1 vào trộn đều, rồi cho sườn vào chảo dầu thật nóng, chiên vàng, vớt ra.

Đun sôi gia vị 2, cho gia vị 3 vào làm sệt nước, cho sườn heo và rau đã xào ở trên vào là được.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 1873 calori; Prôtêin: 42g; Chất béo: 124g; Đường: 149g; Canxi: 235mg; Sắt: 26.3mg.

LÒNG GÀ XÀO RAU CỦ

Nguyên liệu:

Tim gà	120g
Mề gà	160g

Măng	100g
Cà rốt	80g
Hành tây	50g
Gừng	30g

Muối, bột ngọt 1/2 thìa cà phê

Dầu vừng thơm, nước tương 1 thìa canh

Đường, tiêu xay

Cách làm:

Tim gà, mề gà rửa sạch, cắt miếng, tỉa hình hoa, rửa lại bằng nước nóng.

Hành tây, gừng cắt lát.

Cà rốt và măng tỉa hoa, sau đó cắt lát. Đậu Hà Lan cắt đầu, tước xơ.

Cho cà rốt, măng, đậu Hà Lan vào nồi nước sôi, luộc sơ, vớt ra. Đặt chảo dầu nóng, xào hành và gừng cho thật thơm, vớt ra. Cho tim, mền gà vào, xào nhanh bằng lửa lớn, rồi cho măng, cà rốt, đậu Hà Lan vào, xào đều, nêm gia vị, cho nước bột năng vào làm nước xào sệt lại là được.

Thành phần dinh dưỡng:

Năng lượng: 439.7calori; Prôtêin: 57.9g; Chất béo: 12.6g; Đường: 24g; Canxi: 209,8mg; Sắt: 16.5mg; Vitamin C: 73,2gr.

MÈ (VỪNG)

Nguyên liệu:

Khoai mài tươi	50g
Mè đen chín	1 muỗng lớn
Sữa bò tươi	200g
Đường đỏ	1 thẻ (5g)
Nước	200 ml
Nước đá	1/2 ly

Cách làm:

Khoai mài rửa sạch, gọt bỏ vỏ, xắt thành miếng, cho vào máy xay cùng với mè đen, đường đỏ, để sẵn chuẩn bị dùng.

Lấy nước, nước đá đổ chung vào xay. Sau cùng cho sữa tươi vào khuấy đều, đổ ra ly là dùng được.

Công dụng:

Chăm sóc thai nghén không nên ăn qúa nhiều dẫn đến béo phì.

CÀ RỐT, DỨA

Nguyên liệu:

Cà rốt	50g
Bách hương quả	1 quả
Đào khỉ	1 quả
Dứa	50g

Nước	500 ml
Nước đá	1/2 ly

Cách làm:

Cà rốt, dứa gọt bỏ vỏ, bỏ hạt, cắt thành miếng cho vào máy xay, rồi lấy bách hương quả, đào khỉ rửa sạch bỏ ra, dùng muỗng canh nạo lấy thịt cho vào máy xay.

Lấy 300ml nước và nước đá đổ vào xay. Sau cùng cho 200ml nước còn lại vào khuấy đều, đổ ra ly là dùng được.

Công dụng:

Chăm sóc thai nghén sản phụ. Người tiêu hoá yếu không nên dùng.

NƯỚC QUÝT

Nguyên liệu:

Cải bó xôi	4 nhánh
Quít	2 quả
Sữa chua	80ml

Mật ong lượng thích hợp

Cách làm:

Cải bó xôi rửa sạch, xắt nhỏ; quít bổ đôi bỏ hạt.

Cho cải bó xôi, quít vào máy xay sinh tố. Xay xong đổ vào ly, thêm sữa chua và mật ong vào, khuấy đều là dùng được.

Công dụng:

Bồi dưỡng cho thai nhi, trị thiếu máu.

THANH LONG, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Thanh long	1 quả
Nước sôi để nguội	1/2 ly
Mật ong	1 muỗng lớn

Cách làm:

Thanh long rửa sạch bỏ vỏ, cắt nhỏ.

Cho các thứ vào máy xay, xay đều, đổ ra ly để dùng.

Công dụng:

Giữ cho làn da bóng mịn, săn chắc.

Chống bệnh phù chân, chuột rút.

Lưu ý:

Nên chọn những trái thanh long có vỏ tốt, bóng, không bị sâu, không bị lép nhão.

NHO ĐỎ

Nguyên liệu:

Nho đỏ	200g
Mật ong	15 ml

Cách làm:

Nho rửa sạch, bóc vỏ, bỏ hạt, để dùng.

Cho nho vào máy ép nước trái cây cùng với 200ml nước đun sôi để nguội, ép lấy nước đổ ra ly.

Cho mật ong vào ly nước nho, trộn đều để uống. Khi uống, tuỳ sở thích, có thể cho thêm đá lạnh, uống càng thơm mát.

Công dụng:

Bổ máu, tăng cường dinh dưỡng. Vì nho chứa đường glucô và khoáng chất sắt, kali, có thể cải thiện tình trạng thiếu máu, giúp dự trữ canxi trong cơ thể, tăng cường chức năng thận.

NƯỚC MƠ ĐÁ

Nguyên liệu:

Vài quả mơ

Một ít nước mơ chua hay nước dâu tây

Đá bào nhuyễn

Cách làm:

Cho nước mơ và một vài quả mơ lên trên bát đá đã được bào nhuyễn là thành.

Công dụng:

Món đá mơ mát lạnh này có dụng kích thích ăn uống, loại bỏ cảm giác buồn nôn.

BÒ XÀO CẦN, ỚT

Nguyên liệu:

Thịt bò	250g
Rau cần	3 cây
Ớt sừng đỏ (ớt ngọt)	2 quả

Nước tương, đường, rượu, giấm mỗi thứ một ít

Cách làm:

Thịt bò cắt sợi, ướp 1 thìa canh nước tương,1/2 thìa cà phê đường, 1 thìa canh rượu.

Cho 5 thìa canh dầu vào chảo, xào chín thịt bò, khi miếng thịt bò khô và hơi co lại, đổ ra đĩa.

Dùng 2 thìa canh dầu khác xào ớt. Cho 1 thìa canh nước tương, 1/2 thìa canh đường, 1 thìa canh giấm và thịt bò, rau cần vào. Khi mọi thứ đã thấm gia vị là món ăn đã hoàn thành.

Công dụng:

Rau cần là một loại rau có rất nhiều chất xơ, giúp chống táo bón.

SALAD CÀ RỐT, BẮP

Nguyên liệu:

Xà lách xoăn	1 cây
Cà rốt	1/2 củ
Ngô hạt	50g

Dầu trộn salad

Giấm vừa đủ

Cách làm:

Rửa sạch tất cả các nguyên liệu, xà lách cắt từng đoạm ngắn, cà rốt thái hạt lựu.

Luộc chín cà rốt và hạt bắp cho vào giữu đĩa xà lách.

Rưới dầu trộn salad và giấm vào.

Công dụng:

Ăn nhiều rau củ giúp đại tiện dễ dàng.

CANH GAN LỢN

Nguyên liệu:

Gan lợn	20g
Cải bó xôi	1 cây
Đậu phụ trắng	1/4 miếng
Cà chua	1 quả
Gừng tươi	10g

Bột bắp

Muối, nước tương, rượu trắng vừa đủ

Cách làm:

Gan lợn rửa sạch cắt mỏng, ướp gừng, rượu khoảng 15 phút.

Cho gan lợn đã ướp vào nồi nước sôi nhúng qua, vớt ra để ráo nước, rồi cho một ít bột bắp vào.

Cho nước nóng và gừng cắt sợi vào nồi nhỏ, nước sôi cho đậu phụ và cà chua vào nấu chung.

Cuối cùng cho cải bó xôi và gan heo vào, khi mọi thứ đã chín, cho muối và nước tương vào, nêm nếm vừa ăn.

Công dụng:

Gan lợn cà cải bó xôi là những thực phẩm chứa rất nhiều sắt, có tác dụng bổ máu.

SƯỜN LỢN XÀO HÀNH TÂY

Nguyên liệu:

Sườn cốt lết lợn	200g
Hành tây	1 củ
Cà rốt	1/2 củ
Cà chua	1/2 quả
Hành lá	1 cây
Trứng gà	1 quả

Muối, bột năng, đường, rượu trắng, giấm vừa đủ

Cách làm:

Sườn cốt lết cắt thành từng miếng mỏng, dần cho thịt mềm, cắt miếng. Rau củ rửa sạch, cắt miếng nhỏ, hành lá cắt khúc dài.

Ướp sườn với 1 thìa canh rượu trắng, 1 thìa cà phê muối khoảng 20 phút.

Đánh trứng, cho bột năng vào đánh đều tay, nhúng sườn heo vào bột trứng rồi mang chiên trong chảo dầu với lửa vừa, sườn chín vàng, vớt ra, để ráo dầu.

Xào hành tây, cà rốt, cà chua, cho thêm đường và 1 thìa cà phê giấm vào.

Cho sườn lợn vào, cho nước vào xào thêm khoảng 7 – 8 phút, nêm hành lá, chắc chảo xuống.

Công dụng:

Hành tây có tác dụng làm hạ huyết áp.

CÁ DIẾC HẦM BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Cá diếc

Bí đao

Cách làm:

Cá diếc bỏ ruột, rửa sạch: Bí đao rửa sạch, cắt miếng.

Cho cả hai vào nồi hầm, dùng 5-7 lần là có hiệu quả.

CHIM BỒ CÂU HẦM

Nguyên liệu:

Chim bồ câu	5 con
Thịt ba chỉ	150g
Rượu vang trắng	300ml
Bơ	50g

Cà rốt	500g
Nguyệt quế	2 lá
Dầu ăn	100ml
Sốt đơmiglas	250ml
Hành khô	150g
Nấm hộp	100g

Tiêu bột, muối tinh

Cách làm:

Chim bồ câu làm sạch mổ moi, ướp tiêu muối. Quay chim vàng đều bằng bơ và dầu ăn trên chảo. Hành củ xào thơm cùng thịt ba chỉ, cà rốt thái khẩu mía, nấm, trút sang xoong chim. Cho tiếp rượu vang, sốt đơmiglas, lá thơm, om cho chín mềm. Khi ăn hớt bớt mỡ ở sốt, nêm vừa gia vị, ăn nóng.

CHIM TẦN

Nguyên liệu:

Chim bồ câu (1 con)	400g
Hạt sen	20g
Mỡ nước	50g
Nấm hương	10g

Hành củ khô, hành củ tươi

Nước mắm, mì chính, hạt tiêu

Cách làm:

Chim bóp chết, làm sạch lông mổ moi, bỏ nội tạng, ướp tiêu muối vào bụng. Nấm hương ngâm nở bỏ chân rửa sạch, nhỏ để nguyên, to thái đôi hay ba rồi ướp tiêu, nước mắm. Hành củ khô bóc vỏ, nhỏ để nguyên, to cắt đôi. Hạt sen luộc bóc bỏ màng, thông tâm, hành củ tươi rửa sạch chần qua. Đun mỡ nóng già cho chim vào rán qua, lấy ra cho vào liễn rải nấm hương, hạt sen, hành củ khô lên mình chim, cho 200ml nước dùng vào, nêm vừa mắm muối, đậy vung kín tần cho chín, cho mì chính vào, lấy ra bát bày nấm hương hạt sen xung quanh, hành chần lên trên, chan nước tần, rắc tiêu, ăn nóng.

GÀ NẤU NẤM

Nguyên liệu:

Nấm hương	50g
Mỡ nước	100g
Bột đao	50g
Rượu trắng	1cốc

Mì chính, hạt tiêu, muối.

Gừng, hành khô, nước dùng

Cách làm:

Hành khô bóc vỏ băm nhỏ, gừng gọt vỏ rửa sạch băm nhỏ. Gà rửa sạch chặt miếng vuông quân cờ,

ướp hạt tiêu, muối, nước mắm, rượu gừng để ngấm. Nấm hương ngâm nước, cắt bỏ chân rửa sạch. Phi thơm hành, cho gà, nấm hương vào xào săn, đổ nước dùng săm sắp, đậy vung giảm nhiệt độ để sôi lăn tăn cho gà chín nhừ, xuống ít bột đao cho hơi sánh, nêm vừa gia vị, múc ra đĩa sâu ăn nóng.

CANH CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Cá chép

Đỗ trọng

Kỷ tử

Gừng khô

Cách làm:

Cá chép bỏ ruột, rửa sạch.

Các vị thuốc bắc còn lại rửa sạch, cho vào túi vải, sau đó cho vào nồi hầm chung với cá.

Dùng trước bữa ăn, khi bụng rỗng. Dùng liên tục trong 7 ngày.

CÁ CHÉP NẤU TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Cá chép	250g
Táo đỏ	20 quả

Cách làm:

Cá chép, táo đỏ cho vào nồi nước hầm, cho thêm một ít muối và bột ngọt, nếm vừa ăn.

Công dụng:

Uống nước canh, ăn cá và táo đỏ. Hai ngày dùng một lần, có thể dùng thường xuyên. Đối với những người khí huyết như nhược, các tác dụng bổ khí huyết.

Cách dùng:

Cá chép nấu táo đỏ là một món ăn cung cấp prôtêin. Trong cơ thể con người, ptôtêin đóng vai trò tu bổ, kiến tạo các cơ quan và làm tăng khả năng miễn dịch. Nhưng với điều kiện cơ thể đầy đủ năng lượng, prôtêin mới có phát huy hết tác dụng của mình. Bởi vậy tốt nhất, chúng ta nên dùng món này chung với cơm.

CHÁO THỊT DÊ

Nguyên liệu:

Nhục thung dung	15g
Thịt dê cắt miếng	60g
Gạo trắng	60g

Cách làm:

Trước tiên nấu nhục thung dung, bỏ cái, lấy nước, cho thịt dê và gạo vào nấu chung. Khi đã sôi

nước, cho một ít muối vào. Sau đó, cho thêm 3 lát gừng và 2 cây hành vào nữa, nấu đến khi cháo nhừ là có thể dùng được.

Công dụng:

Món ăn này sẽ có tác dụng chữa bệnh đối với những người cơ thể suy nhược, không chịu được lạnh, rất thích hợp để dùng vào mùa đông.

Cách dùng:

Gạo trắng kết hợp với thịt dê sẽ cho ra một món ăn có rất nhiều năng lượng và prôtêin. Trong quá trình cơ thể hấp thụ các chất này, cần có vitamin B1, B2 và PP. Bởi vì, khi dùng món này hãy dùng thêm nhiều rau lá xanh để bổ sung các chất ấy.

CÁ CHÉP HẦM GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Cá chép	250g
Gạo nếp	200g
Táo đỏ	5 quả

Cách làm:

Cá chép làm thịt, bỏ vẩy và nội tạng, cho vào nồi luộc chín rồi đem ra tẩm qua rượu, gạo nếp vo sạch để ráo nước.

Táo và gừng rửa sạch. Cho gạo vào bát chưng, rồi bỏ cá, táo và gừng vào, gia nước sôi với lượng

vừa đủ, đậy nắp lại hầm cách thuỷ 3 tiếng, đem ra nêm gia vị là ăn được.

Món này giúp bổ huyết ích khí, ôn tỳ vị, thích hợp với sản phụ bụng nặng đầy, mệt mỏi, yếu sức, thiếu máu.

CANH ĐẬU ĐỎ CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Cá chép	500g
Đậu đỏ	150g
Gia vị đủ dùng	

Cách làm:

Cá chép để cả vây, bỏ nội tạng, rửa sạch. Đậu đỏ vo sạch. Cùng bỏ cá chép và đậu đỏ vào nồi, cho 5 bát nước, dùng lửa nhỏ nấu khoảng một tiếng, nêm gia vị là xong.

Món ăn này có công hiệu lợi thuỷ, tiêu thũng.

SƯỜN ƯỚP SẢ ỚT NƯỚNG

Nguyên liệu:

Sườn sụn lợn	500g
Tỏi khô	10g
Sả	50g

Ớt tươi, đường, mì chính , muối, than hoa.

Cách làm:

Sườn sụn rửa sạch, dọc 2 dẻ, chặt dài 5 cm. Sả, tỏi, ớt giã nhỏ. Ướp sườn với sả, tỏi, ớt, muối, mì chính, đường chừng 1 giờ cho ngấm.

Nướng sườn trên than hoa, để nhỏ lửa cho sườn chín vàng, ăn nóng.

CANH LẠC NHÂN CHÂN LỢN

Nguyên liệu:

Lạc nhân	500g
Chân giò	1000g
Muối	3g
Mì chính	3g
Nước tương	10ml
Nước lã	500ml

Cách làm:

Đậu phộng ngâm nước 1 tiếng.

Chân giò cắt khoanh tròn, nấu với đậu phộng 20 phút. Khi sôi đun thêm 1 tiếng, nêm gia vị. Múc ra bát ăn nóng.

CANH BAO TỬ HẠT SEN

Nguyên liệu:

Dạ dày	1 cái
Hạt sen	300g

Một ít muối,

Bột ngọt (mỗi thứ 3g)

Cách làm:

Bao tử lợn, rửa sạch, thái nhỏ, đun với hạt sen 1 tiếng, nêm gia vị. Khi nhừ múc ra bát. Ăn nóng.

LƯƠN HẤP CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Lươn to	500g
Gan lợn	200g
Mỡ phần	100g
Cà chua tươi	300g
Mỡ nước	10ml
Hành khô	10g
Tỏi khô	5g
Hành tươi	50g
Đường trắng	1 thìa
Rau mùi	2 mớ

Nước mắm, muối (mỗi thứ một ít)

Mì chính, tiêu (mỗi thứ 2g)

Cách làm:

Lươn làm sạch nhớt mổ bỏ ruột, lọc bỏ xương. Thịt lươn cắt khúc 6 – 7 cm ướp hành, nước mắm, muối, tiêu, mì chính.

Gan lợn thái miếng 2 x 3,5 x 0,5 cm.

Mỡ phần luộc chín thái miếng giống gan nhưng mỏng hơn một chút.

Gan và mỡ phần ướp muối, tiêu, đường, hành tỏi băm nhỏ, mì chính.

Trải miếng lươn ra rồi đặt miếng gan, miếng mỡ lên trên rồi cuộn lại, dùng hành chần buộc lại cho chặt.

Đun mỡ nóng già, cho lươn vào rán qua, xếp lươn vào đĩa, xung quanh xếp cà chua đã cắt miếng mỏng.

Đun mỡ nóng già. Phi thơm hành, tỏi, cho cà chua băm nhỏ vào nêm mắm, muối, mì chính, đường vừa ăn, đổ trùm lên đĩa lươn. Đặt đĩa lươn vào nồi hấp, hấp chín. Rắc hạt tiêu, rau mùi lên trên. Ăn nóng.

RAU CẢI XÀO CUA

Nguyên liệu:

Thịt cua bể	500g
Rau cải	400g
Tỏi băm nhỏ	5g
Muối	2g
Hạt tiêu	2g
Đường trắng	3g

Rượu trắng 1 thìa canh

Nước gừng 1 thìa canh

Nước sốt cà chua 5 thìa canh

Cách làm:

Cua rửa sạch, hấp chín cả con, bỏ mai gỡ thịt, ướp gia vị (nước.gừng, đường, rượu). Rau cải nhặt rửa sạch, cắt khúc ngắn, nhúng qua nước sôi 2 phút, vớt ra, để ráo nước. Đun nóng dầu, phi tỏi thơm. Cho rau cải vào đảo qua, cho tiếp thịt cua, đổ nước sốt vào, nêm gia vị, rắc hạt tiêu lên trên. Xúc ra đĩa. Ăn nóng.

BẮP BÒ HẦM

Nguyên liệu:

Bắp bò	1000g
Khoai tây	500g
Cà rốt	200g
Gừng tươi	10g
Hành lá	10g
Nước chấm	1 bát
Rượu trắng	110ml
Tỏi khô	1/2 củ
Đường	3g
Muối	3g
Nước lã	200ml

Một ít nước tương

Cách làm:

Cắt nhỏ nạm bò, cà rốt, khoai tây.

Xào bắp bò với gừng, tỏi, cà rốt, khoai tây và gia vị.

Sau khi xào xong cho vào nồi nước nấu 20 phút, khi nào sôi tiếp tục hầm 60 phút. Thịt nhừ múc ra ăn nóng.

CANH THỊT LỢN NẤU NGÔ NON

Nguyên liệu:

Ngô non	400g
Táo tàu	4 qủa
Thịt lợn	100g

8 chén nước

Muối

Cách làm:

Rửa sạch bắp non.

Thịt lợn đem rửa sạch.

Hầm bắp non, thịt và táo với 8 bát nước, khi canh sôi để lửa nhỏ, đến khi còn 6 bát nước, cho muối vào, canh chín múc ra, thịt lợn đem cắt nhỏ.

CANH SƯỜN LỢN CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Củ cải	1000g
Sườn heo	500g

1 lít nước

Một ít muối và bột ngọt

Cách làm:

Chặt nhỏ sườn lợn. Ướp gia vị 1 tiếng.

Củ cải gọt vỏ, thái miếng to.

Cho sườn lợn vào nồi hầm cùng củ cải đến khi sườn mềm, múc ra ăn nóng.

CANH DƯA NẤU CÁ TRÊ

Nguyên liệu:

Cá trê	500g
Dưa chua	500g
Cà chua	200g
Hành hoa	50g
Mỡ nước	50g
Rau diếp	100g

Rau thơm, rau mùi

Nước mắm

Cách làm:

Cá trê tuốt sạch nhớt, mổ bỏ ruột, khía đầu, cắt bỏ hoa khế, cắt ước chừng mỗi miếng độ 70g, ướp muối đem rán qua mỡ, cho cà chua thái miếng đảo đều, cho nước sôi vào nấu chín nhừ. Dưa chua thái nhỏ, rửa sạch, vắt bỏ bớt nước,

xào qua mỡ rồi cho vào nồi cá đun cho nhừ, nêm vừa mắm muối. Khi sắp bắc xuống rắc hành hoa thái nhỏ. Múc ra bát ăn nóng, ăn kèm rau diếp thái nhỏ, rau thơm và mùi.

CÁ THU KHO NƯỚC CHÈ TƯƠI

Nguyên liệu:

Cá thu	500g
Thịt ba chỉ	100g
Chè tươi	
Gừng, riềng	
Đường, mía, hạt tiêu	
Nước mắm, muối.	

Cách làm:

Cá thu rửa sạch vẩy, moi bỏ ruột, cắt khúc 4-5cm đem ướp muối 15-20phút, sau đó nướng vàng. Thịt ba chỉ thái miếng to dày 1-1,5mm. Mía róc vỏ chẻ tư dài 10-15cm đập dập. Gừng, riềng cạo rửa sạch thái miếng mỏng to bản. Chè tươi nấu lấy nước đặc.

Xếp mía xuống đáy nồi, sau đó đến riềng, gừng, cá, thịt ba chỉ xếp lên trên cùng (hoặc xếp xen kẽ lẫn thịt và cá). Đường thắng thành nước hàng, cho thêm nước sôi, nước mắm và nước chè vào nồi cho ngập cá. Đun sôi âm ỉ 2-3 giờ liền. Lúc đầu đậy

vung kín cho cá nhừ, gần cuối mở vung đun to lửa cho nước cạn còn sền sệt là được. Rắc hạt tiêu, bắc xuống. Bầy cá ra giữa đĩa, xung quanh bầy thịt, trên cùng là riềng gừng, múc ít nước cá dội lên, rắc thêm hạt tiêu.

CÁ KHO TIÊU

Nguyên liệu:

Cá trê hoặc cá quả	5g
Thịt ba chỉ	50g
Mỡ nước	10g
Đường	
Nước mắm, muối	
Nước hàng, hạt tiêu	

Cách làm:

Cá làm sạch cắt khúc 3-4cm ướp nước hàng, nước mắm, muối, đường để 15-20phút cho ngấm.

Thịt ba chỉ thái miếng lót dưới đáy nồi xếp cá lên trên, đun sôi nước hàng, nước mắm với một ít nước lã ở một nồi khác rồi đổ và nồi đã xếp cá. Đun sôi âm ỉ 1-2 giờ. Gần được mở vung đun to lửa cho cạn bớt nước. Khi nước còn sền sệt thì cho mỡ nước vào rắc hạt tiêu, lắc nồi cho gia vị ngấm đều. Đun sôi thêm độ 15- 20 phút nữa thì bắc xuống

CANH TÔM HE NẤU BÍ

Nguyên liệu:

Tôm he khô	50g
Bí đao	300g
Nước dùng	1lít

Nước mắm, muối, gừng, hành hoa

Cách làm:

Tôm he khô rửa sạch thả vào nồi nước dùng, đun nhỏ lửa chắt lấy nước ngọt. Thả tôm, bí vào, nêm đủ gia vị, đun sôi to lửa, hớt hết bọt. Bí chín tới thả hành hoa, gừng gọt vỏ băm nhỏ hay giã dập. Ăn nóng.

SƯỜN XÀO CHUA NGỌT

Nguyên liệu:

Sườn sụn 500g

Bột đao

Bột mì

Mỡ nước

Đường kính, dấm chua, hạt tiêu, tương ớt

Hành tươi, tỏi khô, nước mắm, phẩm hoa hiên

Cách làm:

Sườn lợn rửa sạch, dọc hai dẻ một, chặt khúc ngắn 2-3cm, đem luộc qua nước sôi, ướp hạt tiêu,

muối, bột mì cho ngấm. Tỏi khô bóc vỏ đập dập, dọc hành cắt khúc, củ hành đập dập. Cho mỡ vào chảo rán vàng sườn vớt ra.Gạn bỏ bớt mỡ trong chảo, sau đó lại để cho mỡ nóng già, trút hành tỏi vào phi thơm, cho sườn vào đảo qua, hoà dấm đường, tương ớt. bột đao đổ vào, nêm thêm nước mắm cho vừa ăn, cho dọc hành vào, xúc ra đĩa, ăn nóng. Nêm tương ớt, chưa nổi màu đỏ cà chua thì cho tí phẩm hoa hiên vào.

CHÂN GIÒ BÓ THỎ

Nguyên liệu:

Chân giò lợn	1000g
Thịt vai nạc	200g
Trứng vịt	1 quả
Cà rốt	1 củ
Đậu đen	20g
Hạt tiêu, hành khô	
Nước mắm, mì chính	
Nấm hương, mộc nhĩ	

Cách làm:

Chân giò rửa sạch lọc lấy da bên ngoài, thịt nạc băm nhỏ. Nấm hương, mộc nhĩ ngâm rửa sạch thái chỉ. Trứng tráng mỏng thái nhỏ.Trộn đều thịt nạc, nấm hương, mộc nhĩ, trứng tráng, nêm nước mắm,

hạt tiêu, hành khô băm nhỏ, nhồi tất cả vào chân giò (đã rút xương), sau đó dùng lạt bó lại tạo thành hình con thỏ. Đặt vào bát to để hấp chín. Khi chân giò chín, lấy ra để nguội, dùng hạt đậu đen làm mắt thỏ, dùng miếng cà rốt mỏng làm mồm con thỏ ngồi trên đĩa. Khi ăn thái miếng bày vào đĩa.

TRỨNG HẤP THỊT

Nguyên liệu:

Trứng	3 quả
Nấm hương	500g
Hành khô	10g
Mỡ nước	20g
Nước mắm	
Hạt tiêu	

Cách làm:

Nấm hương ngâm nước lã cho nở hết, rửa sạch, băm nhỏ. Hành khô bóc vỏ, băm nhỏ, hành tươi rửa sạch thái nhỏ. Thịt rửa sạch băm nhỏ, trộn lẫn với hành, nấm hương, nước mắm, hạt tiêu, đập trứng vào khuấy đều. Lấy mỡ xoa vào đĩa, đổ trứng thịt vào đem hấp chín. Rắc hạt tiêu lên trên ăn nóng

THỰC ĐƠN DÀNH CHO SẢN PHỤ

CHÁO NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Thịt chay	30g
Trứng gà	1 quả
Nấm hương tươi	10g
Gạo	60g
Muối,	
Mì chính vừa đủ	

Cách làm:

Nấm hương tươi rửa sạch, để ráo nước. Gạo vò sạch, để ráo nước.

Nấm hương, gạo, thịt vào nồi cho nước vào nấu cho đến khi nhừ rồi nêm nếm gia vị vào là dùng được.

Năng lượng:

310klal; prôtêin; 13.5g; chất béo: 5g; đường: 53g

Ghi chú:

Đây là một món ăn thanh đạm sau những bữa ăn đầy thịt cá của sản phụ, hơn nữa lại dễ làm, tiện lợi.

CHÈ ĐỎ

Nguyên liệu:

Gạo nếp than	20g
Gạo trắng	10g

Táo đỏ	15g
Đường phèn	10g

Cách làm:

Gạo nếp than và gạo trắng vò qua để ráo nước. Cho vào nồi cùng với nước và táo đỏ, đường phèn nấu đến khi nhừ là được.

Năng lượng:

172 kcal; prôtêin: 3g; chất béo: 0; đường: 40g

GÀ NẤU DẦU MÈ

Nguyên liệu:

Đùi gà	120g
Gừng già	10g

Rượu gạo, dầu mè

Cách làm:

Dùng nước nóng rửa thịt gà.

Dùng dầu mè chiên gừng thật thơm.

Cho thịt và rượu vào đun sôi, đến khi rượu bốc hơi là được.

Năng lượng:

354kcal; chất béo: 30g; prôtêin:21g; đường: 0

Ghi chú:

1) Dầu mè giúp tử cung tống nhau ra và nhanh chóng co lại như cũ, cung cấp năng lượng và những axit béo cần thiết.

2) Gừng nấu chín có thể ngăn nôn, thông thường người ta dùng dầu mè để chiên gừng cho thơm trước.

3) Gừng già tính ôn, dùng làm gia vị, giúp ăn ngon miệng.

4) Dùng gà các để nấu món này là tốt nhất, chủ yếu là vì chứa nhiều prôtêin.

CANH CỦ MÀI NẤU VỚI SƯỜN LỢN

Nguyên liệu:

Sườn non	120g
Củ mài	10g
Gừng	3g
Dầu mè	

Cách làm:

Cho sườn, củ mài và gừng vào nấu chung, sau khi nhắc nồi xuống, cho một ít dầu mè lên trên là có thể dùng.

Năng lượng:

140kcal; prôtêin: 7g; chất béo: 12g; đường: 0

GÀ NẤU HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Đùi gà	120g
Hạt dẻ	15g

Nước tương	3ml
Đường cát	3g

Muối, mì chính vừa đủ

Cách làm:

Dùng nước nóng rửa thịt gà.

Cho tất cả các nguyên liệu vào chảo, thêm 1/2 chén nước, đun lửa nhỏ, đến khi nước cạn còn một nửa là được.

Năng lượng:

265kcal; chất béo: 15g; prôtêin: 22g; đường: 11g

CANH GAN LỢN

Nguyên liệu:

Gan lợn	130g
Gừng già	20g
Dầu mè	2ml
Rượu gạo	

Cách làm:

Cho gừng vào dầu, xào thơm.

Cho rượu và gan vào, xào tái.

Cho nước vào, nước sôi đến khi gan chín là được.

Năng lượng:

242kcal; chất béo: 17,5g; prôtêin: 21g; đường: 0

Ghi chú:

Gan lợn có chứa nhiều chất sắt mà cơ thể người dễ hấp thụ (cao gấp 5 đến 10 các loại thịt thông thường) và một lượng lớn vitamin A – giúp tái tạo máu một cách tốt nhất.

CÁ ĐIÊU HỒNG HẤP HÀNH, GỪNG

Nguyên liệu:

Cá điêu hồng 1 con

Hành, gừng

Nước tương

Cách làm:

Hành, gừng cắt sợi.

Cá làm sạch, đặt lên đĩa, cho hành, gừng lên trên.

Rưới 1 thìa cà phê nước tương lên trên.

Cho vào nồi chưng (hấp cách thuỷ) 10 phút.

Năng lượng:

Món ăn này có hương vị tươi ngon, giúp bạn đổi món khi đã ngấy những món thịt.

GÀ CHIÊN DẦU VỪNG

Nguyên liệu:

Vài miếng thịt gà

Gừng

Dầu vừng, nước tương

Cách làm:

Gà rửa sạch, chặt miếng vừa ăn.

Cho gừng vào chảo dầu sôi, xào thơm, cho thịt gà vào chiên đến khi lớp thịt ngoài chín vàng.

Cho nước tương vào, nấu khoảng 10 phút nữa là được.

Dinh dưỡng:

Dầu mè có tác dụng giúp tử cung nhanh phục hồi, thịt gà giàu đạm, rất tốt cho sức khoẻ sản phụ.

MƯỚP ĐẮNG XÀO MÌ CĂN

Nguyên liệu:

Mướp đắng	50g
Mì căn	45g
Cà rốt	15g

Cách làm:

Mì căn rửa sạch, cắt miếng, dùng dầu mè chiên vàng. Cho cà rốt vào xào, sau đó cho cả mướp đắng vào.

Dinh dưỡng:

Mì căn và các chế phẩm từ đậu có chứa prôtêin thực vật, nhưng giá trị của prôtêin thực vật không bằng prôtêin động vật. Bởi vậy khi dùng món này phải dùng chúng với cơm. Trong gạo và bột gạo thiếu một số các axit amin, nên khi dùng nhiều mà

không có các món mặn sẽ dẫn đến tình trạng mất cân bằng trong dinh dưỡng.

ĐẬU PHỤ XÀO CẦN ĐÀ LẠT

Nguyên liệu:

Đậu phụ	25g
Cần Đà Lạt	45g
Cà rốt	1 củ

Dầu vừng 2 thìa cà phê

Cách làm:

Cần Đà Lạt lấy cọng cắt chéo, cà rốt cắt mỏng

Đậu phụ cắt miếng mỏng.

Dùng dầu mè chiên đậu phụ chín vàng.

Cho cần Đà Lạt, cà rốt vào xào, nêm nếm cho vừa ăn.

Dinh dưỡng:

Chất xơ (xenlulô) trong cần Đà Lạt rất phong phú, giúp đại tiện dễ dàng, phải dùng đậu phụ với cơm mới làm tăng sự hấp thụ prôtêin thực vật của cơ thể.

GIĂM BÔNG CHIÊN TRỨNG

Nguyên liệu:

Giăm bông	20g
Trứng	1 quả

Cách làm:

Giăm bông cắt sợi.

Đánh đều trứng.

Cho dầu vào chảo để nóng cho trứng vào chiên đến khi gần đông, cho giăm bông vào.

Dinh dưỡng:

Trứng là một loại thực phẩm có nguồn gốc là prôtêin, bản thân nó là chất prôtêin. Vị mặn của giăm bông sẽ giúp món ăn có hương vị đặc biệt.

THỊT CHAY XÀO DƯA CHUỘT

Nguyên liệu:

Dưa chuột	45g
Thịt chay	10g

Cách làm:

Dưa chuột bào thanh sợi.

Thịt chay ngâm nước nóng cho nở.

Xào thịt bằng dầu mè, nêm nếm cho vừa ăn.

Cho dưa chuột vào đảo đều.

Dinh dưỡng:

Thịt chay được chế biến từ thực phẩm thuộc họ đậu, nhưng mùi vị và hình thức không khác gì thịt thật sự. Khi đã ngán các món bổ dưỡng như gà, trứng...có thể dùng món này mà không sợ thiếu các chất dinh dưỡng.

CƠM CHIÊN THẬP CẨM

Nguyên liệu:

Cơm trắng	1 bát
Tôm	50g

Đậu xanh

Cà rốt thái hạt lựu nhỏ

Bắp hạt (ngô hạt)

Tương cà, muối

Dầu ăn

Cách làm:

Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, bỏ đầu, bỏ gạch, chỉ lấy mình, rửa sạch.

Rau củ, đậu xanh, cà rốt, bắp rửa sạch, luộc chín.

Cho dầu nóng, cho cơm vào, xào nóng cho hạt cơm săn lại.

Cho các nguyên liệu còn lại vào, xào cho đến khi tôm ngả sang màu đỏ, cho tương cà và muối vào nêm nếm. Món ăn đã hoàn tất.

TRỨNG XỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Cà chua	1 quả
Trứng	1 quả

Hành, muối, dầu ăn

Cách làm:

Đánh trứng, cho vào chảo dầu, chiên đến khi trứng chín 50%, lấy trứng ra (chú ý: không chiên quá chín).

Cà chua rửa sạch, thái hạt lựu, cho vào chảo xào khoảng 1 phút, cho 1/2 bát nước vào, đun lửa vừa cho cà chua mềm.

Cho trứng đã chiên vào cà chua, cho một ít muối và hành cắt nhỏ vào, nêm nếm cho vừa ăn.

MÌ XÀO NGHÊU

Nguyên liệu:

Nghêu 500g

Mì 1 nắm

Rau thơm, mùi

Tương cà 1 thìa canh

Muối, dầu trộn salad

Cách làm:

Ngâm nghêu vào nước muối để nghêu nhả hết cát ra.

Sau đó cho vào nồi nước lạnh, rồi đặt lên bếp đun đến khi vỏ nó mở ra (không nấu quá chín, nếu không thịt của chúng sẽ rớt ra).

Nấu mì: sau khi nấu mì chín, dội nước lạnh vào mì, rồi để ráo nước.

Cho mì vào xào bằng chảo dầu nóng, cho tương cà cà một ít muối vào trộn đều.

Cho nghêu vào chảo mỳ, trộn đều. Rắc rau thơm lên trên.

CANH XÚP BẮP CẢI

Nguyên liệu:

Bắp cải	100g
Giăm bông	
Cà rốt băm nhuyễn	
Muối	
Bột năng	

Cách làm:

Bắp cải rửa sạch cắt miếng. Dùng nước sôi nấu giăm bông, cà rốt, bắp cải cho chín.

Cho một ít muối vào, rồi lại cho bột năng khuấy nước lạnh vào làm sệt nước.

BẮP BÒ HẦM RAU CỦ

Nguyên liệu:

Bắp bò:	700g
Cà rốt:	150g
Khoai tây:	200g
Đậu hạt Hà Lan	50g
Lá cần tây non cắt nhỏ	

Tỏi băm nhuyễn

Dầu ăn, muối	150ml
Nước dùng bò, tiêu	1 lít

1 thìa canh nước xốt thịt bò, đường, nước bột bắp.

Cách làm:

Bắp bồ rửa sạch, lạng bỏ lớp mỡ bao quanh, nấu sôi nước, cho bắp bò vào luộc sơ 2 phút, cho ra rồi xả nước nguội, thái miếng vừa.

Khoai tây gọt vỏ, rửa nước muối pha loãng, dùng dao lưỡi gợn sóng thái miếng vuông.

Cà rốt gọt vỏ, rửa, thái giống khoai tây. Đậu Hà Lan hạt rửa, xóc ráo.

Nấu sôi dầu ăn, cho khoai tây và cà rốt vào chiên vàng trên lửa vừa, cho ra rôt có lót giấy thấm dầu.

Phi thơm tỏi với 1 thìa canh dầu, cho bắp bò vào xào trên lửa nhỏ 5 phút, cho nước xốt thịt bò vào, tiếp tục trộn đều trên lửa nhỏ 2 phút. Cho nước dùng bò vào, nấu sôi, hớt bột thật kỹ, đậy nắp kín hầm trên lửa nhỏ 40 phút. Cho đậu Hà Lan hạt vào nấu 5 phút, cho khoai tồy, cà rốt, muối, đường vào, sôi lại cho nước bột bắp vào, khuấy đều nhẹ tay, sôi lại cho lá cần tồy non thái nhỏ vào, khuấy đều, nhắc xuống.

Múc bắp bò hầm rau củ vào bát, rắc tiêu, dọn dùng nóng.

THỊT BÒ NẤU CHUỐI XANH

Nguyên liệu:

Thịt bò bắp:	100g
Hành tây nhỏ:	1 củ
Khoai tây:	2 củ
Chuối xanh:	3 quả
Bắp cải:	1/2 cái

Nước mắm, muối, hạt tiêu

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, thái miếng to, dày giống như thịt kho. Khoai tây gọt vỏ, bổ làm 4 hoặc 6 miếng. Hành tây bóc vỏ, bỏ miếng. Chuối xanh bóc vỏ, thái lát dày 3cm. Bắp cải thái miếng bằng bàn tay, rửa sạch, để ráo nước.

Cho thịt bò, hành tây vào nồi, đổ ngập nước, đun sôi. Vặn nhỏ lửa nấu khoảng 30 phút. Cho thêm khoai tây vào nấu. 5 phút sau cho chuối vào nấu cùng. Đun sôi nhỏ lửa khoảng 10 phút để thịt bò, khoai tây và chuối chín mềm.

Nêm mắm, muối, hạt tiêu cho vừa và cho tiếp rau bắp cải vào nấu. Chờ canh sôi trở lại một lúc thì tắt bếp.

Múc canh ra bát ăn cùng với cơm. Có thể chấm với nước mắm ngon pha chua ngọt.

CẬT LỢN XÀO DẦU VỪNG

Nguyên liệu:

Cật lợn	400g
Nấm bào ngư	100g
Vừng trắng	1 thìa cà phê
Dầu vừng	1 thìa canh
Nước mắm	2 thìa cà phê

Gừng, tiêu, rau mùi thái nhỏ

Cách làm:

Cật heo bổ đôi, lọc sạch màng trắng, rửa sạch với muối, thái miếng, khía ô nhỏ và ướp với chút tiêu, nước mắm.

Nấm bào ngư rửa sạch, xé thành miếng bằng miếng cật. Đặt chảo nóng, cho dầu vừng đợi sôi cho cật vào xào sơ qua, nêm gia vị. Trút cật heo ra đĩa, cho tiếp nấm vào xào.

Cho cật heo vào lại chảo nấm, rắc mè và tiêu, rau mùi lên đảo đều và cho ra đĩa.

CHÂN GIÒ HẦM NẤM

Nguyên liệu:

Chân giò	100g
Nấm rơm	300g
Ngồng cải	200g

Hành, tỏi khô, đường kính, hạt tiêu xay

Dầu ăn, xì dầu, ớt

Cách làm:

Chân giò chọn chân trước, cạo rửa sạch, chặt miếng to. Hành, tỏi khô bóc vỏ, hàhn khô băm nhỏ. Ướp chân giò với hành khô, đường kính, xì dầu khoảng 20 phút cho ngấm. Nấm rơm rửa sạch, bổ đôi. Ngồng cải nhặt rửa sạch, thái khúc 5 cm.

Đun sôi dầu, cho chân giò vào rán vàng, gắp vào xoong, cho tỏi vào rồi đổ ngập nước, đun sôi 5 phút, hạ nhỏ lửa đến khi chân giò nhừ. Thỉnh thoảng nhớ đảo luôn để chân giò được chín đều. Phi thơm hành khô, cho nấm vào xào săn, nêm gia vị, khi chân giò gần cạn nước thì đổ nấm vào.

Ngồng cải chần qua nước sôi bày ở dưới đĩa, nước cạn, chân giò chín mềm thì gắp ra bày lên trên, rắc hạt tiêu xay. Khi ăn, chấm ngồng cải với xì dầu điểm vào lát ớt. Chân giò có màu cánh gián, thơm, vị ngọt.

GÀ XÉ PHAY

Nguyên liệu:

Thịt lườn gà	500g
Hành củ muối	20g
Giá đỗ	100g

Canh giấm	1 thìa
Nước mắm	1 thìa canh
Chanh	2 quả
Ớt băm nhỏ	2 quả
Rau răm thái nhỏ	
Bột nêm, tiêu, đường	

Cách làm:

Gà rửa sạch, luộc chín, vớt ra để nguội rồi xé nhỏ. Chần giá đỗ trong nước sôi khoảng 1 phút thì vớt ra để ráo.

Hành muối xắt làm đôi, ướp với giấm, nước mắm và đường khoảng 10 phút.

Trộn đều thịt gà với giá đỗ, hành muối, nêm nước mắm, đường, nước cốt canh, tiêu, bột nêm, ớt, rau răm cùng với một chút nước dùng gà khoảng 10 phút trước khi ăn.

LƯƠN BĂM SẢ

Nguyên liệu:

Lươn	500g
Nghệ tươi, sả, ớt	
Tiêu xay, dầu hào, nước mắm, muối	
Thì là, cà chua, dầu ăn	
Bánh phồng tôm hoặc bánh đa.	

Cách làm:

Ớt bỏ hạt, sả bóc bỏ hết lớp vỏ già lấy phần gốc trắng nõn. Nghệ gọt bỏ vỏ.

Lươn làm sạch, lọc bỏ xương sống rồi băm nhỏ với ớt, sả (giữ lại ít sả để phi thơm), nghệ, tiêu xay và tẩm ướp chút nước mắm, muối, dầu hào.

Cho dầu ăn vào chảo đun nóng già, phi thơm sả, đổ lươn đã tẩm ướp vào xào đến khi vàng sém thì trút ra đĩa to.

Bánh đa hoặc bánh phồng tôm bày xung quanh. Trang trí thêm lá thì là, hoa dưa chuột, hoa cà chua hoặc cà rốt tỉa. Khi ăn dùng bánh đa phồng tôm xúc lươn băm sả.

ĐÙI GÀ RIM NƯỚC DỪA

Nguyên liệu:

Đùi gà	4 cái
Sả ớt băm nhuyễn	2 thìa canh
Nước cốt dừa	150ml
Sữa tươi	100ml

Muối, đường, tỏi băm nhuyễn

Bột cà ri, dầu ăn

Cách làm:

Đùi gà rửa, dùng mũi dao xâm đều từng cái. Phi vàng tỏi, sả ớt băm nhuyễn với dầu, nhắc xuống, cho bột cà ri vào khuấy đều, cho đùi gà vào lăn đều

trong hỗn hợp vừa khuấy đều, cho đùi gà vào lăn đều trong hỗ hợp vừa khuấy, để ngấm 30 phút.

Đặt xoong đùi gà lên trên, nấu sôi trên lửa nhỏ 5 phút, cho 1/2 nước cốt dừa, 1/2 sữa tươi, muối, đường vào nấu sôi hớt bọt, rim trên lửa nhỏ 10 phút, cho tiếp nước dừa, sữa tươi vào, tiếp tục rim đùi gà trên lửa vừa cho đến khi nước trong xoong cạn và hơi sánh.

Bày đùi gà rim nước dừa vào đĩa, dọn ra và dùng nóng với bánh mỳ.

SƯỜN HẦM RƯỢU

Nguyên liệu:

Sườn non	500g
Rượu chát đỏ	4 thìa súp
Dừa xiêm``	1 trái
Khoai tây:	200g
Cà rốt:	200g

Một chút bột năng

Mùi, ớt, tiêu, bột ngọt, muối

Đường, tỏi, dầu ăn, dầu vừng, chanh

Cách làm:

Sườn để rạch để ráo, dùng sống dao dần cho miếng thịt được mềm, ướp với tiêu, muối đường,

tỏi, bột ngọt, dầu vừng để thịt thấm trong khoảng 30 phút; sau đó chiên vàng.

Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, khoai tậy gọt vỏ tỉa hoa; luộc qua.

Chảo nóng phi tỏi cho thơm, xào cà rốt và khoai tây, nêm gia vị. Nước dừa xiêm nấu sôi, cho sườn vào hầm trên lửa nhỏ, hớt bọt. Sườn gần mềm cho khoai tây, cà rốt vào nấu chín, nếm vừa ăn cho rượu chát vào, bột năng khuấy nước lạnh cho vào sườn để nước sanh sánh là được.

Dùng nóng với bánh mì, chấm với muối tiêu chanh.

THỊT BÒ TRỘN DƯA CHUỘT

Nguyên liệu:

Thịt bò phi lê	250g
Dưa chuột	300g
Cà rốt	100g
Hành tây	150g
Giấm	250ml

Rau răm, tỏi, dầu vừng trắng

Tiêu, 1 quả ớt song, muối, đường

Cách làm:

Cho giấm, 50g đường, 1 chút muối vào xoong nấu sôi, nhúng thịt bò ngập trong hỗn hợp nước

giấm đang sôi trên bếp (chỉ chần tái), cho ra rổ nhỏ để ráo nước, thái sợ vừa.

Dưa chuột rửa, không gọt vỏ, thái dọc làm tư, bỏ ruột, bào sợi, ướp 2 thìa canh đường, để ngấm đường 20 phút, cho ra rổ xóc ráo.

Cho vào thố trộn đều dưa chuột, cà rốt, hành tây, muối, đường, tỏi phi vàng, dầu vừng, rau răm.

Bày hỗn hợp rau vừa vào đĩa, xếp thịt bò thái sợi lên trên, trang trí hoa ớt, dọn dùng với xì dầu chua ngọt và bánh phồng tôm.

THỊT BA CHỈ — THỊT DỌI RANG HÀNH

Nguyên liệu:

Thịt ba chỉ tươi 400g

Hành hoa

Đường, nước mắm ngon, tiêu, gia vị

Cách làm:

Hành hoa thái nhỏ – nhiều hay ít tuỳ người ăn. Thịt thái mỏng vừa phải, dày cỡ 1mm đến 1,5mm.

Thịt cho vào chảo, cho mỡ hay dầu rang nhỏ lửa. Khi thịt đã chuyển màu thì cho nước mắm, bột ngọt, đường kính vào chảo. Khi đã chín thì cho hành đã thái vào chảo. Ăn với cơm.

SÚP KHOAI TÂY THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Khoai tây	2 củ
Thịt nạc dăm	150g
Ớt đỏ Đà Lạt	1/2 qủa
Củ cà rốt	1/2 củ
Măng tươi	50g

Hành ngò, muối, nước tương

Giấm gạo, gừng băm, dầu vừng

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch thái miếng vừa ăn. Ớt đỏ thái mỏng. Cà rốt gọt vỏ thái sợi. Măng tươi thái lát mỏng. Hành ngò rửa sạch thái nhỏ.

Thịt nạc dăm ướp giấm, đường, nước tương, và ít muối khoảng 15 phút cho thơm.

Bắc nồi lên bếp, cho dầu vào phi thơm hành rồi cho thịt nạc dăm đã ướp xào săn lại. Cho nước dùng và khoai tây vào nấu đến khi mềm lần lượt cho măng, cà rốt, ớt đỏ, gừng, băm vào nêm lại cho vừa ăn là được.

Múc ra tô rắc hành mùi lên trên. Dùng nóng với cơm rất ngon.

BÒ KHO

Nguyên liệu:

Nạm gân bò 400g

Gia vị nấu bò kho

Cà rốt, tai vị, gừng củ, sả bằm nhuyễn, sả cây

Ớt bột, tỏi, rượu trắng, hạt nêm, bột bắp

Sữa tươi béo không đường

Cách làm:

Nạm gân bò, gân trong nhúng qua nước sôi, đêm rửa lại cho sạch cát và lông, để ráo nước, cắt miếng vừa ăn, ướp với gia vị nấu bò kho, sả bằm, ít rượu trắng, tai vị, gừng củ đập giập khoảng 30 phút.

Xào tỏi cho thơm, cho tất cả thịt đã ướp vào xào chung cho thịt săn lại. Đổ thêm 2 chén sữa tươi vào xào thêm khoảng 5 phút.

Đổ nước qua khỏi mặt bò và hầm nhỏ lửa. Nếu cạn nước mà phần gân chưa mềm, cho thêm nước giống như lần trước – vừa qua khỏi mặt thịt – hầm tiếp. Khi thịt mềm, cho cà rốt vào, nêm knorr cho vừa miệng, nấu đến khi cà rốt vừa chín là được. Bột bắp hoà với nước rồi bỏ vào nồi bò kho khuấy đều lên cho nước có độ sệt.

Có thể ăn kèm món này với rau ngò gai, rau quế và bánh mỳ hoặc cơm trắng.

CÁ RÔ KHO TỘ

Nguyên liệu:

Cá rô	300g

Tiêu, muối, đường, bột ngọt, tỏi, dầu ăn, nước mắm

Cách làm:

Cá rô, làm sạch, để ráo, ướp 1 thìa cà phê tiêu, 2 thìa cà phê bộ ngọt, 1 thìa xúp tỏi băm, 2 thìa xúp nước mắm. Để các thấm 30 phút.

Tỏi băm nhuyễn. Nồi đất để nóng cho 2 thìa xúp dầu, 2 muỗng xúpp đường khuấy tan, để lửa vừa phải. Đường ngả màu vàng cho cá vào đảo nhanh tay, trở đều.

Chế nước lạnh ngập mặt, để lửa riu riu. Khoảng 15 phút cá chín, có màu vàng, nêm lại vừa ăn. Nước cá sâm sấp, rắc tiêu lên mặt cho thơm.

Món này dùng nóng. Ăn kèm với cơm, đĩa rau luộc.

GÀ TIỀM DƯA HẤU

Nguyên liệu:

Gà mái	1800g
Thịt nạc dăm	300g
Mộc nhĩ	15g
Dừa xiêm	1 quả
Táo tàu đỏ	100g

Bún tàu nhỏ	5g
Dưa hấu loại lớn	1/2 quả
Củ măng	200g
Cà rốt	1 củ
Hạt sen	1 xâu

Cách làm:

Gà làm sạch, mổ gà moi lấy bộ lòng gà. Ướp gia vị, dầu vừng trong và ngoài con gà. Thịt nạc dăm bằm nhuyễn. Bún tàu ngâm nước cắt ngắn 5 cm.

Mộc nhĩ ngâm nước thái sợi. Lấy ruột dưa hấu bóp nhuyễn vắt lấy nước bỏ xác (còn vỏ để đựng gà).

Củ măng, cà rốt gọt vỏ, xào sơ qua, nêm gia vị. Táo tàu đỏ ngâm nước để ráo. Hạt sen ngâm nước, luộc chín. Lòng gà băm nhỏ, xào sơ, nêm gia vị.

Trộng chung thịt nạc, bún tàu, mộc nhĩ, lòng gà, tỏi bằm, phi vàng, nêm gia vị cho vừa ăn. Lấy hỗn hợp này cho vào bụng con gà, đem xối mỡ cho gà vừa nóng.

Lấy nước dừa xiêm và nước dưa hấu nêm gia vị, nấu sôi, cho gà vào tiềm với lửa riu riu. Tiếp tục cho củ măng, cà rốt, hạt sen, táo tàu, nêm lại vừa ăn.

Khi chín múc gà vào 1/2 vỏ dưa hấu có tỉa hình răng cưa, xung quanh xếp cà rốt, táo tàu, hạt sen, bên trên có rắc vài cọng mùi.

CANH CẢI TÔM VIÊN

Nguyên liệu:

Cải mơ	250g
Nước dùng	700ml
Tôm tươi	200g
Giò sống	100g

Hạt nêm thịt lợn, dầu ăn, gừng tươi

Cách làm:

Rửa sạch tôm, bóc vỏ, tách lưng lấy bỏ đường chỉ đen. Trừ 6 con tôm để riêng, số còn lại đem giã nhuyễn.

Trộn giò sống với tôm đã giã nhuyễn cho thật dai, sau đó chia làm sáu viên. Cho từng con tôm vào giữa viên giò sống, bao lại, trừ đuôi.

Đun sôi nước dùng, cho gừng tươi đập giập vào, nêm hạt nêm vừa ăn. Thả tôm voà nấu chín. Cho cải thái khúc vào, đun sôi lại.

Múc canh ra bát, dùng nóng.

CƠM CHIÊN TÔM TRỨNG

Nguyên liệu:

Gạo thơm	100g
Tôm tươi	50g
Trứng gà	2 quả

Muối, tiêu, tỏi, dầu ăn

Cách làm:

Gạo nấu thành cơm, để nguội. Tôi tươi xắt hạt lựu cho vào chảo xào sơ. Tiếp theo, cho trứng vào đảo chúng với tôm cho tơi ra. Cho cơm, trứng, tôm vào chảo xào tiếp đến lúc các nguyên liệu săn lại.

Nêm gia vị vừa ăn. Mức cơm ra đĩa, trang trí thêm chút salad, cà chua, mùi ri. Dùng nóng với nước mắm cay.

BÒ HẦM HẠT SEN

Nguyên liệu:

Thịt bò bắp	1000g
Hạt sen Huế	50g
Táo tàu	100g
Cà rốt	200g
Khoai tây nhỏ	6 củ
Cà hộp	2 quả
Dừa tươi	2 quả
Sả	2 cây
Tương hạt	100g

Đường, muối, tỏi, dầu ăn, dầu vừng

Bột ngọt, màu dầu điều

Cách làm:

Thịt bò thái khoanh dày 2 cm ướp với tiêu, đường, dầu vừng, tỏi, bột ngọt để thấm gia vị trong

30 phút. Hạt sen nấu chín với chút muối, táo tàu ngâm nước rửa sạch, cà rốt tỉa hoa luộc sơ, khoai tây luộc chín bóc vỏ tỉa hoa, tất cả xào sơ nêm chút gia vị. Chảo dầu nóng cho tỏi băm vào phi thơm, cho thịt bò vào chiên qua.

Dùng chảo dầu nóng khác cho tỏi, tương, sả băm, cà hộp, màu dầu điều, thịt bò vào xào chung, cho nước dừa tươi vào nấu trên lửa riu riu, cho thêm nước sôi, thịt bò gần mềm, cho khoai tây, cà rốt vào nếm vừa miệng, cho hạt sen, táo tàu vào.

Thưởng thức:

Múc ra thố hoặc đĩa sâu lòng, trên cho mùi, dùng nóng với bánh mỳ chấm với muối tiêu chanh.

ĐUÔI LỢN HẦM THUỐC BẮC

Nguyên liệu:

Đuôi lợn	400g
Dừa tươi	1 quả lớn
Thuốc bắc	1 gói
Táo đỏ	8 quả
Củ sen	50g

Muối, tiêu, bột nêm 1 thìa cà phê

Cách làm:

Đuôi lợn cạo rửa sạch, chặt khúc độ 2 cm, chần qua nước sôi, rửa sạch lại lần nữa, đuôi lợn sẽ trắng, đẹp.

Chặt mở nắp quả dừa, cho đuôi heo, thuốc bắc, táo đỏ, bột nêm, củ sen xắt lát, nước dừa vào.

Đặt quả dừa vào xửng hấp cách thuỷ khoảng 50 phút. Đuôi lợn tiềm có thể dùng thêm muối tiêu để chấm.

CÁ ĐIÊU HỒNG HẤP HÀNH

Nguyên liệu:

Cá điêu hồng	1000g
Hoa kim châm khô	100g
Hành lá	300g
Ớt sừng thái sợi:	2 quả
Súp thịt heo:	2 viên

Xì dầu, đường, dầu vừng, tiêu, gừng

Cách làm:

Cá điêu hồng làm sạch, rửa, để ráo. Tán nhuyễn viên súp thịt trong xì dầu, khuấy đều với đường, tiêu, dầu vừng, xát đều lên cá.

Hoa kim châm ngâm nước ấm 15 phút, rửa, ngắt cuống vắt ráo nhẹ tay, thắt gút.

Hành lá cắt gốc, nhặt rửa, để ráo, cắt riêng đầu và lá hành. 1/2 đầu hành cắt khúc, 1/2 còn lại cắt sợi mỏng. Lá hành cắt sợi nhỏ.

Gừng gọt vỏ, rửa, cắt sợi, trộn đều với ớt cắt sợi. Trải 1/2 gừng và ớt cắt sợi trong lòng đĩa, đặt cá

điêu hồng lên trên, trải gừng ớt còn lại lên cá và rưới 1 thìa canh dầu lên trên sau đó nấu sôi nước trong xoong cho cá vào hấp trên lửa lớn 5 phút, cho hoa kim châm vào, hấp t phút, cho đầu hành cắt khúc lên trên hoa kim châm, rưới 1 thìa canh dầu lên cá, hấp 2 phút, cho lá hành cắt sợi, dầu lên hành, hấp thêm 1 phút nhắc xuống.

Bày đĩa cá điêu hồng hấp hành ra bàn, chọn dùng nóng với nước mắm và ớt cắt khoanh.

SÚP NGÔ NẤU NẠC CÁ

Nguyên liệu:

Nạc cá chẽm	200g
Bắp non, thái mỏng	1 cái
Trứng gà	1 quả
Nước dùng cá	1/2 lít
Hành lá, rau mùi	
Bột nêm, bột năng, dầu ăn	

Cách làm:

Các lọc bỏ da và xương, thái hạt lựu hoặc sợi nhỏ, chần qua. Trộn đều nạc cá với lòng trắng trứng, bột năng, bột nêm vừa.

Đun nóng dầu, cho cá vào đảo đều. Cá chín vớt ra để ráo dầu. Đun sôi nước dùng, cho cá, ngô vào, nêm hạt nêm vừa ăn. Rưới chút bột năng pha loãng

vào tạo độ sánh. Dọn súp ra bát, rắc hành lá, rau mùi lên, dùng nóng.

CÁ THU HẤP BÔNG CẢI

Nguyên liệu:

Cá thu:	300g
Bông cải xanh	1 cây
Cà rốt	2 củ
Lòng trắng trứng gà	1 quả

Gừng băm, hành tím băm, mỗi thứ một ít

Bột nêm, dầu ăn, dầu hào

Cách làm:

Cá cắt vuông, ướp với nước, cốt hành tím, gừng băm, bột nêm, dầu hào. Cho cá vào xửng, hấp chín.

Tách rời bông cải, ngâm với chút nước muối pha loãng, vớt ra, xả lại nước lạnh, để ráo. Gọt vỏ cà rốt, tỉa hoa hoặc hình thú cho đẹp mặt. Luộc chín bông cải, cà rốt.

Đun nóng dầu, cho cải xanh, cà rốt, cá hấp vào xào sơ, nhắc xuống. Dùng nóng với cơm. Cá chứa nhiều prôtêin, giúp trẻ phát triển trí não.

GÀ OM NƯỚC DỪA

Nguyên liệu:

Thịt gà	500g
Nấm hương	50g

Nước cốt dừa	200ml
Dầu ăn	1 thìa cà phê
Đường trắng	1 thìa cà phê

Bột nêm, dầu hào, hạt sen, củ hành khô

Cách làm:

Rửa sạch thịt gà, chặt thành từng miếng bằng bao diêm. Sau đó ướp với bột nêm, dầu hào. Nấm hương và hạt sen ngâm nở.

Phi hành thơm, cho gà vào xào sơ qua. Tiếp theo cho nước cốt dừa vào, om trên lửa nhỏ. Thêm vào chút nước cho ngập thịt.

Nêm bột nêm vừa ăn. Cho nấm, hạt sen vào, om thêm 30 phút. Món này dùng nóng.

ỐC XÀO CHUỐI ĐẬU

Nguyên liệu:

Thịt ốc bươu	200g
Chuối xanh	3 quả
Đậu phụ nướng	2 miếng
Hành khô	20g
Giấm	60ml
Ớt đỏ	1 quả
Rau tía tô	1 bó

Một ít bột nghệ, ba nhánh hành hoa

Bột nêm, dầu ăn

Cách làm:

Chuối gọt vỏ, thái lát, ngâm với nước có pha chút muối và giấm. Sau đó vớt ra, luộc chín.

Đậu phụ thái quân cờ. Đun nóng dầu, cho hành băm vào phi thơm. Đổ ốc vào xào. Tẩm chút bột nghệ. Đảo đều tay. Cho chuối vào, thêm chút nước và bột nêm.

Múc ra tô, rắc rau tía tô, hành.

TÔM XỐT TRỨNG

Nguyên liệu:

Tôm càng	300g
Trứng gà	1 quả
Sữa tươi	100ml
Đậu cô-ve	50g
Khoai tây	100g
Cà chua	1 quả
Thì là	1 mớ

Hạt nêm, gia vị, tiêu, đường.

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, cà chua chín trái khoanh mỏng, rau thì là rửa sạch, thái nhỏ.

Tôm hấp hoặc luộc chín, lấy ra đĩa. Trứng gà đánh tan, cho sữa tươi vào khuấy đều. Nêm hạt nêm, tiêu và một ít đường. Đặt lên bếp khuấy cho

chín, hỗn hợp sẽ hơi sánh, cho rau thì là vào. Đậu cô-ve, khoai tây luộc chín, vớt ra, để riêng...

Cho sốt lên tôm, dùng nóng kèm với đậu cô-ve, khoai tây luộc.

CUA LỘT XỐT CHAO

Nguyên liệu:

Cua lột	600g
Chao	1 lọ
Hành tây	50g
Ớt chuông đỏ	50g
Bột giòn	1 gói
Trứng gà	2 quả
Dầu ăn	500ml
Đường, tương ớt	
Hoa cà chua dùng trang trí	

Cách làm:

Cua lột rửa nhẹ tay, để ráo, thấm khô. Hành tây bóc vỏ, rửa, cắt sợi. Ớt chuông rửa, bỏ hạt và ruột trắng, cắt sợi giống hành tây.

Tán nhuyễn chao, 2 thìa cà phê nước chao, đường.

Xào thơm hành tây, ớt chuông với 2 thìa canh dầu, cho chao, tương ớt vào khuấy đều 2 phút trên lửa nhỏ nhắc xuống.

Đổ bột vào tô, cho nước vào, khuấy đều thành một hỗn hợp sánh đặc, cho lòng đỏ trứng gà vào khuấy đều.

Nấu sôi dầu trong chảo, nhúng từng con cua lột vào ngập trong tô bột, cho vào chảo chiên vàng, cho ra rổ có lót giấy thấm dầu.

Bày cua vào đĩa, trang trí hoa cà chua, rưới nước xốt chao vào khi dùng.

CẬT LỢN CHẤM TIÊU XANH

Nguyên liệu:

Cật lợn	300g
Tiêu xanh	50g
Hành tây	1/2 củ

Hành lá, tiêu xay, dầu ăn, đường

Bột nêm, muối

Cách làm:

Cật lợn bổ đôi, lạng bỏ gân mỡ bên trong, rửa sạch. Cắt khía hành ca-rô phía bên ngoài sau đó cắt thành từng miếng 3 cm, chiên sơ với dầu, đổ ra ướp với gia vị, để 10 phút cho thấm.

Cho dầu vô chảo, phi tỏi thơm, đổ cật lợn đã ướp gia vị vào, xào lửa lớn, cho 1 thìa nước dùng (hoặc nước đun sôi để nguội), đảo đều. Khi những

miếng cật lợn đã săn lại thì cho tiêu xanh, hành tây, hành lá vô, đung cho cạn nước là được.

Dùng nước tương với ớt xắt lát để chấm. Có thể ăn với cơm hoặc ăn khai vị.

CHẢ CUA

Nguyên liệu:

Thịt cua	100g
Giò sống	100g
Cá thác lác	100g
Trứng vịt	2 quả
Đầu hành lá	20g

Hạt nêm, tiêu, nước mắm ngon, dầu ăn

Khuôn hoa

Cách làm:

Cho thịt cua, giò sống, cá thác lác, chút nước mắm ngon, hạt nêm, hạt tiêu, đầu hành thái nhuyễn và 1 quả trứng đập bỏ vỏ vào tô to trộn. đều tay cho đến khi hỗn hợp mịn và kết lại là được.

Thoa dầu vào khuôn, cho hỗn hợp vào các khuôn, đặt vào xửng hấp. Khi chả hơi cứng mặt thì phết lòng đỏ, của quả trứng còn lại lên chả và tiếp tục hấp chín.

Chả cua ăn với cơm, kèm thêm rau sống, nước mắm chua ngọt.

MỰC HẦM GỪNG

Nguyên liệu:

Mực	1300g
Nạc cá thác lác	50g
Lòng đỏ trứng	1 quả
Gừng	1 nhánh
Xà lách	1 búp

Đầu hành lá băm nhuyễn, tiêu, muối, dầu

Cách làm:

Mực tách riêng đầu, làm sạch bụng mực (giữ nguyên hình dáng của thân mực), rửa, để ráo, cắt riêng 3cm phần đuôi, mực và 2cm phần đầu của thân mực.

Dùng tăm ghim ngang thân mực, để lại phần đuôi dài 3cm, dùng kéo cắt dọc từ đầu thỗn mực đến phần đuôi, đến phần tăm ghim thì dừng lại. Tuần tự thực hiện các đường cắt tạo thành các dây mực dài.

Gừng gọt vỏ rửa, cắt lát, đập giập. Nấu sôi nước, gừng đập giập cho mực vào vá lưới inox, nếp các dây mực bao quanh viền vá nhúng mực ngập trong nước và gừng đang sôi trên lửa lớn. Các dây mực sẽ cong đều tạo thành các cánh hoa. Cho mực vào thố nước, đá đập nhỏ làm người, cho ra rổ ráo nước.

Nạc các thác lác, quyết dẻo với đầu hành lá, tiêu, muối, dầu, cho vào phần thân mực.

Xà lách tách rời từng lá, rửa, vẩy ráo. Xếp mực vào đĩa sâu lòng, cho vào nồi hấp 5 phút trên lửa lớn. Khuấy đều lòng đỏ trứng gà rưới đều lên nạc cá thác lác, hấp mực them 3 phút nhắc xuống.

Xếp xà lách trong lòng đĩa, bày mực hấp lên xà lách, dọn dùng với tương ớt.

DÊ XÀO LĂN

Nguyên liệu:

Thịt dê	200g
Mộc nhĩ	20g

Sả, tỏi, hành, bột cà ri

Ớt sừng, đường, muối, tiêu, rau mùi, rau om

Cách làm:

Chọn mua thịt dê có lớp da, thui sơ da trên lửa cho săn.

Cắt mỏng thịt, ướp với 1 thìa rượu trắng.

Cho chảo lên lửa nóng già, xào tỏi, sả, hành tím đã băm,rồi cho của hành trắng vào xào tiếp.

Cho bột cà ri xào cùng thịt dê, khi thịt bắt đầu săn, nêm đường, muối. Bớt lửa cho thịt thấm gia vị. Sau đó cho ớt xanh, ớt sừng, mộc nhĩ và nước cốt

dừa, thấy nước sệt lại, nêm cho vừa ăn. Cho đĩa, rắc lạc, trang trí thêm mùi, rau om, ăn với nước tương.

ÓC LỢN CHIÊN GIÒN

Nguyên liệu:

Óc lợn	1 bộ
Trứng gà	1 quả
Bột mì	50g
Cà chua	1 quả
Hành tây	1/2 củ
Tỏi, ớt, rau, mùi	
Gia vị các loại	

Cách làm:

Óc lợn cho vào tô nước có pha 1 thìa cà phê muối ngâm độ 10 phút, vớt ra rửa sạch, lóc bỏ màng nhầy đỏ, đánh nhuyễn óc lợn với tiêu, bột ngọt.

Trứng gà đánh tan với 1 thìa nước mắm. Rây bột mì vào, đánh cho hoà tan bột với trứng. Cho óc vào bột trứng đánh tan đều. Cho thêm tỏi bằm nhỏ vào trộn đều.

Bắc chảo dầu lên bếp đun sôi, múc từng muỗng óc heo thả vào chiên vàng, gắp ra để ráo dầu.

Xếp xà lách vào đĩa, trên rưới hành tây xắt mỏng ngâm giấm, đường và cà chua thái lát. Xếp

óc heo chiên lên rau. Món này ăn kèm với nước tương và ớt thái khoanh.

CÁ TRỨNG HẤP GỪNG

Nguyên liệu:

Cá trứng	300g
Gừng	100g
Hành hoa	50g
Ớt đỏ	3 quả

Dầu hào, gia vị, giấm trắng

Cách làm:

Cá trứng rã đông, sơ chế sạch, rửa qua nước pha giấm loáng cho bớt tanh rồi để ráo nước. Gừng chọn củ già, cạo bỏ vỏ, thái chỉ, ớt đỏ tách bỏ hạt, thái chỉ. Hành hoa cắt bỏ rễ, rửa sạch cắt khúc dài 7 – 10cm chẻ sợi.

Xếp cá vào đĩa sâu rắc gia vị, rưới hai thìa dầu hào vào ướp khoảng 15 phút, gừng tươi, ớt, hành đã thái chỉ phủ kín bên trên rồi dùng giấy bạc đậy kín đặt vào vỉ hấp cách thủy khoảng 20 phút.

Mở thử lớp giấy bạc thấy dậy mùi thơm, dùng đũa ấn nhẹ thấy cá cứng là được. Cá trứng hấp ăn nóng có thể chấm thêm với nước xì dầu có đập tỏi, ớt.

CUA CHIÊN TRỨNG

Nguyên liệu:

Trứng gà	6 quả
Búp măng tây	1/2 búp
Thịt cua	100g
Bột năng	6 thìa
Giá sống	250g
Jămbon	200g
Cà chua	2 quả
Dưa chuột	2 quả
Hành tây	1 củ
Dầu vừng	1 thìa

Gừng, mùi, bột màu, gia vị các loại

Cách làm:

Trứng gà đập ra tô quậy đều với bột năng, 6 thìa cà phê nước, bột màu, nêm gia vị. Thịt cua bóp nhuyễn bỏ xương, măng tây xé sợi – hành tây xắt sợi vắt ráo nước, giá nhặt rễ rửa sạch, gừng xắt sợi nhuyễn, jămbon cũng xắt sợi , mùi xắt nhỏ.

Bắc chảo nóng phi hành tỏi thơm cho cua, măng tây, giá, gừng, hành tây vào xào đều nêm chút gia vị vừa ăn, cho chút tiêu, dầu vừng vào đảo đều, tắt bếp. Bắc chảo nóng tráng đều dầu, chia

trứng thành 6 phần, tráng đều trứng trên chảo, rắc mùi, tiêu rồi gặp đôi lại như bánh xèo.

Xếp lên đĩa, xunh quanh trang trí cà chua và dưa lưo. Dùng nóng với cơm hoặc ăn chơi kèm nước tương.

LƯƠN CUỐN LÁ LỐT

Nguyên liệu:

Lươn	1200g
Thịt ba rọi, bằm nhuyễn	300g
Lạc rang	100g
Tỏi phi vàng	50g
Sả ớt	2 thìa súp
Tiêu bột	1 thìa
Lá lốt	2 bó
Hành lá	20g
Bánh hỏi	300g
Bột năng	1 thìa
Súp sa tế	1 thìa

Bánh tráng, rau sống, xà lách

Ngũ vị hương, nước mắm, đường, muối, tiêu.

Cách làm:

Hành thái nhuyễn phi mỡ hành. Bánh tráng, vuốt nước sơ, xếp vào đĩa rau sống, xà lách.

2 thìa súp mỡ hoặc dầu ăn hoà với 1/2 thìa cà phê ngũ vị hương, me vắt, hoà 1 chén nước lèo, lọc lấy nước.

Lươn làm sạch, lóc lấy thịt bỏ xương và bằm nhuyễn. Trộn thịt lươn băm và thịt ba rọi bằm chung với nhau. Nêm vào thịt, sả ớt phi, hành tỏi phi, 1/3 phần lạc rang, tiêu hột, 1 chút muối và đường. Nêm cho vừa ăn thì cho thịt vào lá lốt, cuốn lại như giò chả.

Cho thịt lên vỉ nướng lửa nhẹ, thỉnh thoảng thoa thêm dầu hoặc mỡ có pha ngũ vị hương. Nướng thịt cho chín.

Nước mắm me: Trong nồi nhỏ, hoà nước me, nước mắm, vạ đường và nấu sôi. Vớt bọt thường xuyên. Nêm vừa chua, ngọt, mặn là được. Sau đó quậy vào bột năng có pha một ít nước cho sền sệt. Cuối cùng cho tương sa tế vào trộn đều.

Thịt chín xếp ra đĩa lót xà lách, thoa mỡ hành và rắc lạc rang lên trên. Dùng với bánh tỏi, bánh tráng, rau sống và nước mắm me.

THỊT LỢN HẦM CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

Cải trắng	600g
Thịt ba chỉ	250g

Hành lá cắt khúc	50g
Tỏi xay	1g
Dầu	50g
Nước lèo	600g
Muối, bột ngọt, tiêu	

Cách làm:

Cải trắng thái miếng, thịt ba chỉ rửa sạch để ráo nước rồi thái miếng nhỏ, cho dầu vào chảo phi tỏi và thịt cho thơm, múc ra đĩa. Chảo nóng, cho tiếp dầu, bỏ cải và nước lèo, nêm mắm muối, cho thịt ba chỉ đã phi thơm vào, hầm chín cho hành, bột tiêu, bột ngọt, nêm muối và múc ra đĩa.

TRỨNG GÀ NẤU GỪNG TƯƠI NGẢI CỨU

Nguyên liệu:

Gừng tươi	25g
Lá ngải cứ	15g
Trứng gà	2 quả

Cách làm:

Gừng tươi cắt lát, lá ngải cứu rửa sạch, cắt vụn, cùng bỏ vào nồi sành với trứng gà, đổ vào 3 bát nước, nấu đến khi trứng chín xong lấy trứng ra lột bỏ vỏ, thả lại trứng trong nồi nấu thêm một lát nữa, với vỏ gừng và ngải cứu, ăn trứng gà và nước.

Lá ngải cứu năng chỉ huyết, giảm đau, tán hàn trừ thấp, kiện vị, trị đau bụng do hư hàn, xuống huyết.

THỊT BÒ HẦM KHOAI TÂY

Nguyên liệu:

Thịt ức bò	750g
Khoai tây	300g
Nước tươn	75g
Muối	8g
Dầu thực vật	500g

Đường trắng, hành và gừng thái lát mỗi thứ 5g

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, thái thành miếng vuông 3cm, luộc qua nước sôi rồi vớt ra bỏ chung với hoa tiêu và hồi hương.

Khoai tây rửa sạch gọt vỏ, cắt miếng, bỏ vào nồi dầu nóng độ tám phần, tán vàng xong vớt ra.

Lưu lại 30g dầu trong nồi, bỏ thịt bò, hoa tiêu, hồi hương, hành vào bốc mùi thơm xong cho nước tương, đường, muối và một lít nước vào đun đến khi sôi vớt bọt nổi trên mặt, dùng lửa nhỏ hầm khoảng 90phút, cuối cùng bỏ khoai tây vào hầm thêm vài phút nữa cho nước đặc lại là được.

Món này có hương vị thơm ngon độc đáo, có chứa lượng prôtêin, mỡ, chất đường, canxi, phốtpho,

chất sắt, kẽm phong phú và nhiều loại vitamin cần thiết cho cơ thể. Khoai tây còn chứa lượng kali cao.

CÁ CHÉP HẦM ĐẬU ĐEN TÁO ĐỎ

Nguyên liệu:

Cá chép	500g
Táo đỏ	10 quả
Đậu đen	20g

Cách làm:

Cá chép làm sạch, bỏ nội tạng. Đậu đen bỏ vào nồi rang tróc vỏ xong rửa sạch. Táo rửa sạch. Bỏ toàn bộ vào nồi chưng, cho nước sôi vào vừa đủ, đậy kín nắp, chưng cách thuỷ 3 tiếng đồng hồ là dùng được.

Món ăn này có hiệu quả trị liệu đối với chứng tâm suy nhược, phù chân, phụ nữ mang thai chân phát thũng hoặc mắc chứng hư hàn, tay chỗn lạnh giá.

THỊT GÀ XÀO CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Củ cải trắng	1500g
Thịt gà	100g
Dầu thực vật	150g
Nước	2,5 lít

Muối	15g
Đường	250g
Tương	150g

Cách làm:

Củ cải gọt vỏ cắt thành miếng tròn, dày 1cm, thả vào nước sôi luộc 2 phút sau đó vớt ra xả lại bằng nước lạnh, để ráo nước.

Thịt gà cắt thành 40 miếng, dùng dầu rán vàng xong đổ vào nước nấu sôi.

Vớt bỏ bọt nổi trên mặt, nấu chín 70^{0}C thì bỏ củ cải luộc vào, cho muối, đường, nước tương, đun nhỏ lửa hầm đến khi thịt gà chín mềm.

Khi ăn, ta nước củ ra đĩa rồi bỏ thịt gà lên trên, rưới nước canh lên là thành món thịt gà xào củ cải.

GÀ HẦM SỮA TƯƠI

Nguyên liệu:

Gà nửa con	450g
Táo đỏ	5-6 quả
Sữa tươi	2 cốc

Gừng 2 lát, một ít muối

Cách làm:

Gà tươi lam sạch, chặt miếng to. Táo đỏ ngâm mềm, bỏ hạt rửa sạch.

Cùng bỏ thịt gà, táo và gừng vào trong bát chưng, rót sữa tươi sôi vào (ngập độ tám phần), dùng lửa lớn hâm cách thuỷ 90 – 120 phút, lấy ra nêm gia vị vừa ăn. Ă khi đang còn nóng.

Sản phụ ăn thường xuyên món gà hầm này, em bé này nhất định sẽ bụ bẫm trắng trẻo.

CÁ CHÉP HẦM GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Cá chép	250g
Gạo nếp	200g
Táo đỏ	5 quả

Cách làm:

Cá chép làm thịt, bỏ vảy và nội tạng, cho vào nồi luộc chín rồi đem ra tẩm qua rượu, gạo nếp vo sạch để ráo nước.

Táo và gừng rửa sạch. Cho gạo vào bát chưng, rồi bỏ cá, táo và gừng vào, gia nước sôi với lượng vừa đủ, đậy nắp lại hầm cách thuỷ 3 tiếng, đem ra nêm gia vị là ăn được.

Món này giúp bổ huyết ích khí, ôn tỳ vị, thích hợp với sản phụ bụng nặng đầy, mệt mỏi, yếu sức, thiếu máu.

CANH ĐẬU ĐỎ CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Cá chép	500g
Đậu đỏ	150g

Gia vị đủ dùng

Cách làm:

Cá chép để cả vây, bỏ nội tạng, rửa sạch. Đậu đỏ vo sạch. Cùng bỏ cá chép và đậu đỏ vào nồi, cho 5 bát nước, dùng lửa nhỏ nấu khoảng một tiếng, nêm gia vị là xong.

Món ăn này có công hiệu lợi thuỷ, tiêu thũng.

TIM HEO HẦM ĐƯƠNG QUY

Nguyên liệu:

Tim heo	300g
Đương quy	20g
Câu kỷ	50g
Táo đen	8 táo
Nước trong	5 bát
Rượu gạo	250g

Muối và bột ngọt vừa đủ

Cách làm:

Tim heo rửa sạch cắt lát. Bỏ tim heo vào nồi với 5 bát nước, cùng đương quy, táo, cẫu kỷ rồi gia rượu.

Dùng lửa nhỏ hầm một tiếng là được.

GIÒ LỢN HẦM TÁO ĐEN

Nguyên liệu:

Giò lợn	500g
Táo đen	8quả
Câu kỷ	50g
Lạc	100g

Muối và bột ngọt vừa đủ

Cách làm:

Giò lợn rửa sạch cắt khoanh dày 3 – 4cm. Bỏ giò lợn vào nước nóng chần qua, đợi sôi xong vớt ra.

Cho giò lợn vào nồi cùng 5 bát nước, lạc, táo đen, câu kỷ, muối, bột ngọt, dùng lửa vừa hầm khoảng 60 phút là được.

GIÒ LỢN HẦM ĐƯƠNG QUY

Nguyên liệu:

Giò lợn	500g
Đương quy	30g
Câu kỷ	30g
Rượu gạo	250g
Nước	5 bát

Cách làm:

Giò lợn rửa sạch, cắt khoanh thành miếng dày 3 – 4cm, chần qua nước sôi.

Cho giò heo vào nồi cùng 5 bát nước, cây kỷ, đương quy và rượu, dùng lửa nhỏ hầm khoảng 1 tiếng là chín.

CANH MÓNG CHÂN HEO

Nguyên liệu:

Móng chân giò	1 cái
Sườn heo	200g
Xương gà	200g
Tôm nõn	100g
Rau cải trắng	200g

Muối, rượu, hành, gừng non, tiêu mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Móng chân lợn, sườn lợn, xương gà rửa sạch bằng nước nóng, cho vào nồi đun sôi, vớt bọt nổi trên mặt, gia hành, gừng, tiêu, rượu nấu liên tục 2 - 3 tiếng cho đến khi nước chuyển thành màu trắng sữa, vớt bỏ xương.

Bỏ tôm nõn vào nồi, cùng với cải cắt nhỏ, trộn đều, nêm muối, bột ngọt và trộn đều là được.

MÓNG GIÒ HẦM CỦ SEN

Nguyên liệu:

Móng giò	500g
Củ sen	300g

Đỗ đen	50g
Gừng, tỏi, hành hoa,	
Muối, xì dầu, rượu gạo	
Dầu ăn	

Cách làm:

Móng giò làm sạch, chặt miếng vừa ăn. Củ sen nước vỏ, bổ đôi, cắt khúc ngắn. Hành hoa nhặt rửa sạch, cắt khúc. Gừng, tỏi bóc vỏ, băm nhỏ. Đỗ đen vo sạch, cho vào nồi ninh nhừ, vớt ra bát nghiền nhỏ. Cho dầu vào chảo, phi thơm gừng, tỏi, cho đỗ đen vào xào thơm, cho móng giò, chút rượu trắng vào, nêm bột canh đảo nhanh tay.

Móng giò săn, cho nước đun sôi, hạ nhỏ lửa ninh khoảng 40 phút, cho tiếp củ sen vào đun sôi, hạ nhỏ lửa ninh đến khi móng giò và củ sen chín mềm, nêm hành hoa vào là được. Múc món ăn ra bát ăn nóng với cơm.

CÁ CHÉP HẦM GẠO NẾP

Nguyên liệu:

Cá chép một con	500g
Đại táo	40g

Cách làm:

Cá làm sạch cho táo, cho ít muối vào nấu chín. Ăn cả và uống dần nước canh. Ăn tuần một lần,

liên tục 2 -3 lần. Món này có tác dụng kiện tỳ, dưỡng huyết, trợ thai sinh trưởng.

CÁ CHÉP NẤU CANH ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Cá chép	500g
Đậu đỏ	150g
Gia vị	đủ dùng

Cách làm:

Cá chép làm sạch, để nguyên vảy nấu cùng đậu đỏ cho nhừ để ăn cái và nước.

Món này có tác dụng ăn thai bổ máu, lợi tiểu tiêu thũng.

CHÁO CÁ CHÉP, HÀNH, NGHỆ

Nguyên liệu;

Cá chép một con	500g
Gạo tẻ	100g

Bột nghệ, rượu vang, hành tươi

Gia vị: đủ dùng

Cách làm:

Cá chép làm sạch ướp rượu, bột nghệ, rồi luộc chín lóc bỏ xương lấy nạc và nước. Nấu cháo nhừ mới cho nước luộc cá, hành, gia vị vào, nấu sôi lại. Ăn vào buổi sáng và tối có tác dụng lợi tiểu, tiêu phù, lợi sữa.

KHOAI TÂY HẦM THỊT HEO

Nguyên liệu:

Khoai tây	500g
Thịt ba chỉ	250g
Hành cắt khúc	50g
Tỏi xay	1g
Dầu	50g
Tương xo	25g
Nước lèo	600g
Muối	6g
Một ít bột tiêu	

Cách làm:

Khoai tây bỏ vỏ, rửa sạch cắt miếng. Thịt ba chỉ cắt miếng dày. Cho tỏi, thịt ba chỉ với 25g dầu vào chảo phi thơm múc ra đĩa. Thêm vào chảo 15g dầu, bỏ tương vào. khoai tây vào xào cho chín, cho nước lèo vào, dùng muối nêm vô, đậy nắp lại hầm đun gần chín, cho thịt ba chỉ vào hầm, cho hành vào, cho 10g dầu, bột tiêu vào rồi múc lên đĩa.

Món này chứa nhiều vitamin, hàm lượng prôtêin cao, đầy đủ các loại chất khoáng như sắt, magiê, phôtpho, kali, cácbon.

THỊT LỢN HẦM CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

Cải trắng	600g
Thịt ba chỉ	250g
Hành lá	50g
Tỏi xay	1g
Dầu	50g
Tương xào	25g
Nước lèo	600g
Muối	5g
Một ít bột tiêu	

Cách làm:

Cải trắng cắt miếng, thịt ba chỉ rửa sạch để ráo nước cắt miếng, bỏ 25g dầu vào chảo bỏ tỏi và thịt và phi thơm múc ra đĩa. Chảo nóng cho thêm 15g dầu vào, bỏ cải và tương xào vào, cho nước lèo, nêm muối cho thịt đã phi thơm vào, hầm chín hành, cho 10g dầu, bột tiêu vào múc lên đĩa.

Món ăn này có hàm lượng prôtêin cao, các chất dinh dưỡng như sắt, canxi, kali, vitamin A, B.

GIÒ LỢN HẦM

Nguyên liệu:

Giò lợn	1000g
Rượu	25g
Nước tương	60g

Đường trắng	30g
Hành lá cắt khúc	20g
Gừng	10g
Mì chính	2g
Dầu thực vật	750g
Nước trong	1000g
Một ít vỏ quýt	

Cách làm:

Cho giò heo vào nước ấm, dùng dao cạo sạch. Cho 750g nước, cho giò heo vào nấu sôi bỏ bọt, đậy nắp nấu lửa to khoảng nửa tiếng. Vớt ra để nguội, ráo nước rồi cho vào dầu chiên sôi vớt ra bỏ vào nước lèo, thêm 1 lít nước vào, cho nước tương, rượu, đường trắng, hành, gừng, vỏ quế, nấu sôi rồi đảo chân giò cho đến khi nước đặc lại, giò heo chín mềm, thêm mì chính rồi múc vào hộp.

Giò lợn mềm giòn, món này có tác dụng bổ huyết thông sữa , là món ăn tốt cho sản phụ ít sữa.

GIÒ LỢN HẦM LẠC

Nguyên liệu:

Lạc	150g
Bột tiêu	2g
Giò heo	10g

Rượu	3g
Hành cắt khúc	10g
Nước lèo	10g
Gừng miếng	10g

Cách làm:

Rửa sạch lạc. Giò lợn rửa sạch, cạo bỏ lông, cho vào nước sôi ngâm một thời gian rồi vớt ra. Bắc chảo lên bếp, cho giò lợn vào cùng lạc, rượu, muối tiêu. gừng. hành, nước lèo. lửa to nấu sôi, bớt lửa cho nhỏ hầm thịt chín mềm. vớt vỏ hành gừng là được.

Món giò lợn mềm. canh thơm nồng. lạc chứa nhiều prôtêin, chất béo. axit amin và nhiều vitamin, có tác dụng bổ máu. kiện tỳ, bổ phổi, cầm máu, tăng sữa, thường dùng cho sản phụ ít sữa, có thể suy nhược, thiếu máu.

GÀ NẤU THẬP CẨM

Nguyên liệu:

Gà 1 con	750g
Nấm hương	5 cái
Nấm kim châm	50g
Kim châm	10g
Rượu trắng	3 thìa canh

Gia vị, muối, bột ngọt.

Cánh làm:

Gà chặt miếng, nấm kim châm rửa sạch, kim châm, nấm hương ngâm mềm, gừng thái sợi. Bỏ tất cả vào cho, cho nước vào nấu sôi, cho muối bột ngọt, rượu, vào nấu cho mềm là được.

GÀ XÀO GỪNG NON

Nguyên liệu:

Gừng non	60g
Gà	600g
Rau thơm	180g

Sợi ớt đỏ, hành khúc

Nước sốt: (tương, đường, bột năng, nước)

Gia vị mỗi thứ một ít, muối 1/2 thìa cà phê, một thìa bột năng.

Cách làm:

Gà lóc thịt cắt miếng, cho gia vị vào trộn đều, gừng bỏ vỏ thái miếng bóp qua muối bỏ vào nước gừng. Rau thơm cắt nhỏ, ngâm nước muối, vớt ra cho ráo nước. Chảo nóng thì cho dầu vào, phi ớt và hành cho thơm, cho thịt gà vào chảo xào rồi cho gừng non và rau thơm vào, cho nước sốt vào nấu sôi rồi cho ra đĩa.

GÀ XÀO HẠT DẺ

Nguyên liệu:

Gà một con	700g
Hạt dẻ	350g
Nước tương	30g
Muối	4g
Bột ngọt	2g
Rượu	25g
Hành gừng	15g
Nước bột năng	10g
Lạc	500g
Đường trắng	

Cách làm:

Gà bỏ nội tạng rửa sạch, cắt thành miếng vuông nhỏ khoảng 5 cm, trộn đều với nước tương, hạt dẻ dùng dao cắt đi một bên, cho vào nước nấu chín, bỏ vỏ, hành cắt khúc, gừng thái miếng băm nhuyễn, cho lạc vào chảo đun nóng cho gà vào chiên vàng vớt ra. Chảo còn khoảng 40g dầu, phi thơm với hành, gừng, cho trứng gà, rượu, nước tương, muối một lượng thích hợp vào nấu sôi, bớt lửa cho gà vào nấu gần chín cho hạt dẻ vào nấu chung cho mềm, chuyển qua lửa to để cạn bớt nước, gắp gà ra cho vào giữa đĩa, hạt dẻ xếp xung

quanh, cho chút bột năng vào chảo, cho bột ngọt chút dầu vào đun chín thì rưới lên thịt gà là được.

Món ăn có màu vàng nhạt, món này chứa prôtêin, chất béo, cácbon, canxi, sắt, kẽm, vitamin B, B2, C và nhiều chất dinh dưỡng khác, hạt dẻ tốt cho dạ dày, bổ thận, khoẻ gân cốt, có tác dụng hoạt máu, cầm máu, kết hợp với gà bổ mà không ngán, giúp cho sự phục hồi của tử cung.

GIÒ LỢN XÀO GIẤM GỪNG

Nguyên liệu:

Giò lợn	1000g
Gừng	300g
Trứng gà	12quả
Giấm đen	800g
Dầu lạc	
Gia vị vừa đủ	

Cách làm:

Rửa sạch gừng, đập dập. Giò lợn cạo sạch, chặt miếng, cho vào nước sôi 5 phút, ngâm vào nước lạnh cho sạch, vớt ra cho ráo nước. Luộc chín trứng gà, bỏ vỏ. Cho dầu vào chảo, xào gừng và giò lợn cho thơm, thêm vào muối, cho vào nồi đất, thêm vào trứng gà, giấm, nấu với lửa nhỏ cho giò lợn nhừ vừa ăn là được.

GIÒ LỢN HẦM RONG BIỂN

Nguyên liệu:

Giò lợn (phần cùi chỏ)	250g
Rong biển xanh	100g
Bột tiêu	2,5g
Hành	10g
Rượu	3ml
Gừng	2,5g
Muối	2,5g
Dầu mỡ	3g

Cách làm:

Giò lợn chặt miếng rửa sạch, cho vào caro, thêm 2 lít nước, cho lửa to, khi sôi bớt lửa, hầm với lửa nhỏ trong 60 phút.

Rong biển xanh ngâm nước cho nở, cuốn thành cuốn tròn rồi cắt thành sợi (càng nhỏ càng tốt). Hành, gừng rửa sạch cho vào nồi cùng với giò lợn, rong biển đồng thời cho muối, tiêu, rượu hầm thêm nửa tiếng, tới khi rong biển chín nhừ cho dầu mè rồi múc ra đĩa.

Món này có vị thơm nồng, chứa nhiều chất bổ dưỡng như prôtêin, sắt, kẽm, iốt.

GÀ HẦM ĐÔNG CÔ

Nguyên liệu:

Gà 1 con	600g
Nấm đông cô	50g
Rượu	10g
Nước dùng	1 lít
Muối	6g
Đường trắng	7,5g

Gừng miếng, hành, bột tiêu lượng vừa đủ.

Cách làm:

Nấm đông cô ngâm nở rửa sạch, cắt bỏ chân nấm, cho vào nồi hầm. Gà rửa sạch, để trên mặt nấm, cho vào rượu, muối, đường trắng, gừng miếng, hành, nước dùng. Hầm cho chín vớt ra bỏ gừng, hành rồi cho tiêu bột vào là ăn được.

Món ăn chứa nhiều protein, chất béo, cacbon, muối vô cơ và nhiều lợi vitamin.

GÀ HẦM BÀO NGƯ

Nguyên liệu:

Gà 1 con	600g
Nước dùng	1 lít
Muối	6g
Bào ngư đã ngâm nở	150g

Rượu thiện hưng	10g

Bột tiêu, gừng lượng vừa đủ.

Cách làm:

Rửa sạch gà cho vào nước đun sôi khoảng 10 phút bắc ra rửa sạch lông tơ, cho vào nồi (bụng hướng lên trên), bào ngư cắt miếng, cho vào nước nấu sôi vớt ra để xung quanh gà, cho rượu, gừng, nước dùng, muối vào rồi hầm cho chín lấy ra vớt bỏ gừng và dầu trên mặt, rải bột tiêu lên.

Món này chứa hàm lượng protein động vật cao, chứa chất béo, canxi, sắt, các loại chất và vitamin A, B2.

GÀ ÁC CHƯNG

Nguyên liệu:

Gà ác 1 con	500g
Nấm rơm	15g
Măng (mọc vào mùa đông)	15g
Đường trắng	15g
Hành khúc	15g
Mỡ lợn	15g
Gừng	1,5g
Muối, bột ngọt mỗi thứ	2,5g

Cách làm:

Gà ác làm sạch, xát qua với muối, bổ hết lông măng, bỏ mỏ chặt miếng, nhúng qua nước sôi rồi vớt ra, để ráo nước, cho vào tô, thêm hành, gừng, rượu, đường trắng, muối, bột ngọt, mỡ, nước dùng trộn đều chưng cho mềm, vớt bỏ hành, gừng.

Món ăn chứa nhiều lòng trắng trứng, chất béo, khoáng chất và vitamin. Gà ác bổ huyết, dưỡng âm cơ thể và các bệnh phụ khoa.

GÀ MIẾNG SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Thịt ức gà trống	150g
Lòng trắng trứng gà	1cái
Bột năng ướt	15g
Đường trắng	25g
Giấm	10ml
Muối	2,5g
Mỡ lợn	250g
Nước cốt cà chua	50g
Củ năng	50g

Cách làm:

Rửa sạch ức gà cắt thành miếng mỏng, cho vào chảo, thêm muối.lòng trắng trứng, bột năng vào ướp.

Củ năng bào mỏng, cho dầu vào chảo đun nóng, cho chút muối, đun dầu sôi cho gà vào, dùng đũa xào nhanh cho thịt gà săn thì vớt ra.

Chảo còn chút dầu, cho củ năng, nước, muối, đường, nước cà chua, giấm vào, cho lửa to nấu sôi, cho bột năng vào làm nước sốt, cho gà miếng và bột ngọt vào đảo đều là được.

Món này thơm ngon vừa miệng, chứa nhiều protein, chất béo, cacbon, kẽm, sắt, vitamin A, B2, C có thể sản sinh nhiệt lượng, kiện tỳ, khai vị, bổ huyết, giảm nhiệt, tan đờm.

GÀ XÀO DẦU MÈ

Nguyên liệu:

Gà 1 con	700g
Gừng	10g
Rượu nếp	250g
Dầu mè	3 muỗng vừa

Muối, bột ngọt.

Cách làm:

Gà rửa sạch, cắt miếng, gừng thái miếng mỏng. Phi thơm gừng với 3 muỗng dầu mỡ, cho thịt gà xào đến khi chín, nêm gia vị vừa ăn.

GÀ HẦM NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Gà đã làm sạch	1con
Thịt ba chỉ	250g
Mỡ lợn	250g
Nước tương	40g
Muối	2g
Rượu	10g
Đường trắng	15g
Tôm nhỏ	10g
Gừng	1 nhánh nhỏ

Nấm hương đã ngâm nước 150g

Cách làm:

Gà bỏ nội tạng rửa sạch, cắt thành miếng to, chần qua nước sôi, vớt ra cho ráo nước, nấm hương bỏ chân rửa sạch. Cho hành, gừng vào chảo dầu phi thơm, cho gà, thịt nấm vào xào rồi cho rượu, nước tương,muối, đường tráng, tôm nhỏ và một lượng nước thích hợp, nấu sôi, bớt lửa cho nấu mềm là được.

Thịt gà mềm, thơm, chứa nhiều protein, các chất khoáng như sứt, canxi, kẽm và nhiều loại vitamin.

GÀ XÀO SÒ TƯƠI

Nguyên liệu:

Thịt ức gà	150g
Sò tươi	125g
Nấm hương	1g
Bột năng	40g
Lòng trắng trứng gà	1 quả
Rượu	1/2 chén

Dầu lạc, rượu . bột ngọt, muối, hành, gừng, mì chính.

Cách làm:

Gà rửa sạch, thái hạt lựu khoảng 1 cm. Cho 35g bột năng và chút nước vào lòng trắng trứng, quậy đều thành hồ, cho gà vào trộn đều.

Sò to cắt đôi, nhỏ giữ nguyên con, cho vào nước sôi chần qua vớt ra cho khô nước. Măng và nấm hương thái hạt lựu, hành băm nhuyễn, gừng thái sợi. Cho dầu vào chảo, dầu hơi nóng, cho gà vào chiên gần chín, vớt ra để ráo. Phi thơm hành gừng với chút dầu, cho măng, nấm hương, sò vào xào sơ, thêm muối, rượu vào xào đều rồi cho gà vào xào cho bớt nước, cho bột năng, bột ngọt vào đun cho sệt lại.

Món ăn này thịt gà có màu bạc trắng, tươi, thơm ngon. Món này có chứa hàm lượng protein

cao, các chất muối vô cơ như canxi, phốt pho, sắt, vitamin B2 ...rất phong phú.

CÁ SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Cá nhám 200g

Tương cà chua, đường trắng, muối, bột ngọt, rượu, lòng đỏ trứng, bột năng, dầu thực vật.

Cách làm:

Thịt cá nhám cắt thành miếng dài 3cm, rộng 2cm, dày 0,3cm.

Lòng đỏ trứng và bột năng trộn đều thành dạng hồ.

Cho dầu vào chảo đun nóng nhúng cá qua hồ trứng và bột năng cho vào chảo rán vàng vớt ra. để chảo trên bếp cho thêm ít nước và tương cà chua cùng với đường, bột ngọt. dầu ăn rồi cho cá miếng vào đun làm sốt múc ra đĩa.

Món ăn có màu vàng tươi vị ngọt chua, thịt cá nhám chứa nhiều protein, chất béo, muối vô cơ, vitamin, có tác dụng bổ huyết, lành vết thương.

CANH MÓNG GIÒ, HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Móng giò 500g

Hoang kỳ 30g

Đương quy	15g
Thông thảo	4g
Gừng	3g
Rượu vừa đủ	

Cách làm:

Móng giò làm sạch cho vào nồi cùng hoàng kỳ, đương quy, thông thảo và một lượng nước vừa đủ ninh nhừ, cho thêm rượu và gừng đã thái lát vào nấu thêm một lát nữa là được, ăn hết cả nước lẫn cái, ăn trong 5 – 7 ngày.

Công dụng:

Tăng sữa mẹ, giúp trẻ khoẻ mạnh chóng lớn, có sức đề kháng cao.

SƯỜN LỢN HẦM SƠN GIÁP

Nguyên liệu:

Sườn lợn	500g
Xuyên sơn giáp	10g
Hoàng kỳ	30g

Cách làm:

Sườn rửa sạch chặt miếng cho vào nồi cùng một ít nước vào đun sôi gạn nước đi. Cho sườn lợn, xuyên sơn giáp, hoàng kỳ cùng một lượng nước vừa đủ nấu nhừ thêm chút rượu vào đun sôi là được, ăn thịt uống canh, cần ăn 4 – 5 ngày.

Công dụng:

Làm tăng sữa mẹ.

THỊT CỪU HẦM ĐƯƠNG QUY

Nguyên liệu:

Thịt cừu	500g
Đương quy	20g
Gừng tươi	3g
Rượu một ít	

Cách làm:

Thịt cừu rửa sạch thái nhỏ, đương quy rửa sạch cùng cho vào nồi và đổ vào một lương nước vừa đủ hầm nhừ cho thêm chút rượu cùng gừng đã thái lát vào đun thêm một lát nữa là được, ăn thịt uống canh.

Công dụng:

Làm tăng sữa mẹ.

CANH MÓNG GIÒ

Nguyên liệu:

Móng giò	2 cái
Mì gạo	200g
Gia vị vừa đủ	

Cách làm:

Móng giò rửa sạch cho vào nồi cùng lượng nước vừa đủ cho gia vị vào luộc chín, giữ nước

cho mì vào, ăn mì nước với móng giò, cần ăn trong 7 – 10 ngày.

Công dụng:

Làm tăng sữa mẹ.

CANH MÓNG GIÒ, THÔNG THẢO

Nguyên liệu:

Móng giò	1 cái
Thông thảo	2g
Gia vị vừa đủ	

Cách làm:

Móng giò rửa sạch chặt nhỏ cho vào nồi cùng một lượng nước vừa đủ vào luộc nhừ, nêm gia vị vào vừa ăn, ăn thịt uống canh, mỗi ngày ăn một lần, cần ăn 4 – 6 ngày.

Công dụng:

Làm tăng sữa mẹ.

CANH MÓNG GIÒ, LÁ QUÝT, THANH BÌ

Nguyên liệu:

Móng giò	500g
Lá quýt diệp	10g
Thanh bì	10g
Gia vị vừa đủ	

Cách làm:

Móng giò rửa sạch chặt nhỏ cho vào nồi cùng lá quýt diệp, thanh bì, và đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu chín nhừ ăn thịt uống nước canh, ăn trong 5 – 7 ngày.

Công dụng:

Làm tăng sữa mẹ.

CANH MẠCH NHA, CÁ DIẾC

Nguyên liệu:

Cá diếc sống	1 con
Mạch nha	20g
Gia vị vừa đủ	

Cách làm:

Cá diếc làm sạch mổ bỏ nội tạng, cho vào nồi cùng mạch nha và một lượng nước vừa đủ nấu chín, nêm đủ gia vị vào ăn cá uống nước canh, ăn từ 5 – 7 ngày.

Công dụng:

Làm tăng sữa mẹ.

CANH CÁ DIẾC THÔNG THẢO

Nguyên liệu:

Cá diếc sống	1 con
Thông thảo	3g

Đương quy	5g

Gia vị vừa đủ

Cách làm:

Cá diếc làm sạch mổ bỏ nội tạng, cho vào nồi cùng thông thảo, đương quy và đổ vào một lượng nước vừa đủ nấu chín, ăn cá uống nước canh, cần ăn trong 5 – 7 ngày.

Công dụng:

Làm tăng sữa mẹ.

GÀ MÁI HẦM HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Gà mái	1 con
Hoàng kỳ	50g
Gừng	4 lát
Rượu	10ml

Gia vị vừa đủ

Cách làm:

Gà mái làm sạch mổ bỏ nội tạng, cho vào nồi cùng hoàng kỳ đổ vào một lượng nước vừa đủ hầm nhừ pha chút rượu và mấy lát gừng, ăn cái uống nước canh, ăn một ngày hoặc cách nhật ăn 4 – 5 lần.

Công dụng:

Làm tăng sữa mẹ.

CHÁO KHOAI SỌ

Nguyên liệu:

Khoai sọ	250g
Gạo lùn	50g

Cách làm:

Trước hết đem khoai sọ rửa sạch, gọt bỏ vỏ, thái thành miếng, gạo lùn vo sạch cùng bỏ vào nồi, cho nửa lít nước, đun lửa to cho sôi, sau đó chô lửa nho ninh thành cháo. Cho muối, mỡ, gia vị xửa đú.

Công dụng:

Tan kết, rộng ruột, hạ khí.

Thích hợp trị táo bón sau khi sinh, uế lộ bài tiết khó.

Có thể ăn tuỳ ý.

CHÁO VỪNG ĐEN XAO

Nguyên liệu:

Vừng đen xao	10g
Gạo lùn	50g

Cách làm:

Đem vừng đen giã nát, nghiền tan trong nước, lọc lấy nước, cùng gạo lùn đã vo sạch cho vào nồi, thêm nước, đun to lửa cho sôi , sau giảm lửa ninh thành cháo.

Công dụng:

Nhuận táo, trơn ruột.

Thích hợp với bệnh huyết hư, táo bón sau khi đẻ, tiểu tiện không thông lợi, khớp xương ngưng rít.

Cách dùng:

Ngày ăn 1 lần, chia làm vài lần. Không được dùng vừng đen quá nhiều, nếu dùng nhiều có thể gây ngộ độc.

CHÁO NHÂN ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân đào	15g
Đường đỏ	lượng thích hợp
Gạo lùn	50g

Cách làm:

Nhân đào bỏ vỏ nhọn, dùng nước lã nghiền thành dung dịch, gạo lùn vo sạch và đường đỏ cùng bỏ vào nồi đất, thêm nước, ninh thành cháo.

Công dụng:

Thông kinh hoạt huyết, hết ho dễ thở, chỉ khái bình xuyên.

Thích hợp các chứng huyết ứ, kinh bế, đau bụng thấy kinh, đau bụng sau khi đẻ, táo bón, ho, tức ngực đầy hơi, khí suyễn, đau thắt cơ tim, bệnh cao huyết áp, bệnh động mạch vành tim.

Cách dùng:

Ngày dùng 1 thang, 1 liệu trình kéo dài khoảng 5 đến 7 ngày. Nếu dùng trị bệnh đau bụng kinh thì bắt

đầu dùng 5 ngày trước khi thấy kinh. Phụ nữ có thai và những người đại tiện phân loãng không nên dùng.

CHÁO THỊT DÊ, CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Thịt dê	500g
Củ cải trắng	100g
Hành lá	5g
Gừng lá	5g
Rượu vàng	10g
Bột ngũ hương	10g
Muối tinh	10g
Dầu hương	25g
Vỏ quýt	5g
Canh thịt	1,5 lít
Gạo cao lương	150g

Cách làm:

Vở quýt rửa sạch, thái vụn; thịt dê rửa sạch, thái mỏng cho vào nồi, đổ canh thịt dê, rượu vàng, bột ngũ hương, sợi vỏ quýt, ninh tới lúc thịt dê nát nhừ. Sau đó đổ gạo cao lương đã vo sạch và củ cải trắng đã thái thành hình đinh nhỏ vào nồi nấu thành cháo loãng. Cho muối, hành lá, lá gừng, dầu hương, gia vị.

Công dụng:

Bổ trung, ích khí, an tâm hết kinh sợ, ăn ngon, dễ tiêu.

Thích hợp chứng đau tim, đau bụng sau khi đẻ, hàn lao hủ nhược, thân mặt phù thũng, tổn thương thanh thũng, phụ nữ thiếu sữa sau khi đẻ.

Cách dùng:

Ngày dùng 1 lần, chia ăn làm vài lần. Những người viêm hoả, thấp nhiệt, thực tà, nhiệt bệnh đều không nên dùng.

CHÁO THỊT RÙA

Nguyên liệu:

Rùa sống	500g
Muối tinh	5g
Hành	15g
Gừng	10g
Rượu vàng	25g
Mì chính	2g
Hạt tiêu	2g
Canh thịt	1 lít
Gạo nếp	150g

Cách làm:

Cho rùa vào trong nồi nước lạnh, đậy chặt vung, đun lửa to cho nước sôi, bỏ mai, vứt ruột

gan, chặt đầu, chặt chân, lột da, bỏ đuôi, thái thành miếng nhỏ, đổ nước sôi vào nấu lại một lượt, lại bỏ trong nước lạnh lột bỏ màng da ở trên thân rùa, rửa sạch bỏ vào trong nồi, đổ thêm rượu vàng, hành, gong, muối tinh, dùng lửa to ninh nhừ, nhặt hành, gừng và xương rùa ra, để lại thịt và nước canh; đem gạo nếp vo sạch cho vào nồi, cho canh thịt vào, để lửa to đun sôi, sau khi sôi giảm lửa ninh thành cháo rồi đổ thịt rùa vào nồi, cho thêm mì chínhvà bột tiêu vào.

Công dụng:

Bổ âm, ích huyết, trừ phong thấp tê, chỉ huyết lị, chỉ tả huyết.

Thích hợp với các chứng bệnh sau khi đẻ cơ thể yếu, không hồi phục được, tử cung lòi ra ngoài, lòi dom, liệt dương, nhiều nước đái, lỵ có máu, ốm yếu ho ra máu, trẻ em hư nhược và gân cốt đau đớn.

Cách dùng:

Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

CHÁO KHOAI LANG

Nguyên liệu:

Khoai lang	250g
Gạo lùn	200g

Cách làm:

Rửa sạch khoai lang, thái thành miếng rồi đổ cùng gạo lùn đã vo sạch, cho nước vào đun sôi, sau đó cho lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Công dụng:

Kiện tỳ, ích vị, ích khí, thông sữa, nhuận tràng, thông tiện.

Thích hợp chữa các chứng bệnh tì vị hư nhược, sau khi đẻ tia sữa không thông, táo bón, đại tiện ra máu, chứng quáng gà, thiếu vitamin A, chứng thấp nhiệt, hoàng đản.

Cách dùng:

Ngày dùng 1 liều, chia vài lần, ăn nóng. Người mắc bệnh dạ dày không thích ăn của ngọt và những người mắc bệnh tiểu đường không nên dùng nhiều.

CHÁO LẠC, CỦ MÀI

Nguyên liệu:

Lạc nhân	45g
Củ mài	30g
Đường phèn	20g
Gạo lùn	100g

Cách làm:

Trước hết đem lạc nhân và củ mài giã nát, gạo lùn đã vo sạch cùng đổ vào nồi, cộng thêm 1 lít nước,

dùng lửa to đun sôi, chuyển lửa nhỏ ninh thành cháo, thả đường phèn vào cho tan.

Công dụng:

Ích khí, dưỡng huyết, kiện tỳ nhuận phế, thông sữa.

Thích hợp với các bệnh khí hư, huyết hư và các chứng sau khi đẻ tia sữa không xuống.

Cách dùng:

Ngày dùng 1 lần, ăn nóng.

CHÁO CÁ MÈ, KÊ

Nguyên liệu:

Cá mè sống	1con
Nhân mướp	10g
Lê	100g

Cách làm:

Trước hết đem kê vo sạch cho vào nồi ninh thành cháo, sau đó đổ cá mè đã rửa sạch (đánh vảy và bỏ ruột) và nhân mướp vào nồi cùng ninh cho chín.

Công dụng:

Thông kinh, sữa về.

Dùng cho phụ nữ sau khi sinh thiếu sữa. Ăn lúc đói bụng.

CHÁO RƯỢU NẾP

Nguyên liệu:

Cơm rượu nếp	100g
Gạo tây mễ	100g
Trứng gà	1 quả
Táo hồng	50g
Đường quế hoa	10g
Đường đỏ	50g

Cách làm:

Trước hết đem táo hang bỏ hạt, rửa sạch thái thành tơ, trứng gà bỏ vỏ cho vào bát đánh tan, gạo tây mễ dùng nước trong ngâm kỹ; cho nước vào nồi đun sôi, đổ ngập nếp ngọt, táo đỏ, đường đỏ, tây mễ ninh nhừ thành cháo, đổ trứng gà đã đánh tan, rắc đường quế hoa lên trên là được.

Công dụng:

Ích khí, sinh tậm, hoạt huyết hành kinh.

Thích hợp các chứng bệnh tia sữa không thông, đau đầu phong, thời kỳ đầu thuỷ đậu, vấp ngã tổn thương.

Cách dùng:

Ngày dùng 1 lần.

CHÁO RAU DIẾP

Nguyên liệu:

Rau diếp	10 – 15g
Cam thảo sống	3 – 5g
Gạo nếp	100g

Cách làm:

Trước hết đem rau diếp giã nát cùng ninh với cam thảo, bỏ bã lấy nước nấu với gạo nếp đã vo sạch, ninh đến lúc thành cháo.

Công dụng:

Bổ tỳ vị, thông tia sữa.

Thích hợp với phụ nữ xsau khi sinh suy yếu, thiếu sữa hoặc tia sữa không thông.

Cách dùng:

Ngày ăn 3 lần, cứa 3 – 5 ngày thì ăn 1 lần.

CHÁO ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

Đậu Hà Lan	50g

Cách làm:

Đem đậu Hà Lan rửa sạch, bỏ vào nồi cho nước thích hợp, dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh tới khi đậu nát.

Công dụng:

Sữa về nhiều.

Thích hợp với phụ nữ sau khi sinh thiếu sữa.

Cách dùng:

Ngày dùng 2 lần, ăn lúc bụng đói.

CHÁO THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Thịt gà sạch	200g
Canh gà	1 lít
Gạo lùn	100g

Hành, gừng tươi, muối tinh lượng vừa đủ.

Cách làm:

Đun thịt gà thái thành hình đinh, đem đổ vào nồi cùng gạo lùn đã vo sạch, canh gà và gừng tươi, trước dùng lửa to đun sôi, sau đó cho lửa nhỏ ninh thành cháo. Cho gia vị, muối tinh vào là được.

Công dụng:

Bổ thận, tráng dương, bổ khí, bổ hư, điền tính, thêm tuỷ.

Thích hợp với các chứng bệnh thận hư, liệt dương, tinh lãnh không có con, thân thể gầy yếu, tiêu khát, thuỷ thong, tiểu tiện nhiều lần liên tục, sau khi đẻ thiếu sữa, băng lậu khí hư.

Cách dùng:

Ngày dùng 1 thang, chia ăn vài lần. Những người bị chứng thực tà và tà độc chưa sạch không nên ăn.

CÁ CHÉP HẦM CHÂN GIÒ

Nguyên liệu:

Cá chép	250g
Móng giò lợn	400g
Thông thảo	3g

Cách làm:

Cá chép để cả vẩy, mổ bụng bỏ ruột, rửa sạch, chân giò lợn làm sạch chặt khúc.

Cho cá chép, chân giò, thông thảo vào nồi, cho nước vào hầm nhừ là được. ăn dần một hai ngày.

Công dụng:

Dùng tốt cho phụ nữ sau khi sinh mất sữa hoặc ít sữa.

BỘT VẨY CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Vẩy cá chép 100g

Rượu nếp một ít

Cách làm:

Vẩy cá chép phơi khô, tán nhỏ cho vào nước đun sôi. uống lẫn với một ít rượu nếp.

Công dụng:

Chữ chứng ứ huyết. dùng cho phụ nữ sau khi sinh khí huyết ứ trệ, đau bụng dưới, máu xấu không kịp bài tiết ra ngoài.

CANH CÁ CHÉP

Nguyên liệu:

Cá chép	500g
Gừng	10g

Muối, gi vị

Cách làm:

Cá chép làm sạch vẩy, mổ bụng bỏ ruột, rửa sạch, cho vào nồi nấu canh.

Khi cá chón nhừ. cho thêm gia vị. bột tiêu, muối. Ăn cả nước cái.

Công dụng:

Dùng tốt cho phụ nữ sau khi sinh. làm tăng công năng của dạ dày.

THỊT BÒ KHO GỪNG

Nguyên liệu:

Thịt bò	1000g
Mỡ phần	300g
Húng lìu	10g

Đường, hạt tiêu. nước mắm, muối

Gừng tươi, tỏi khô

Cách làm:

Thịt bò thái miếng vuông to mỗi chiều dài 8-10cm, dày 1- 1,5cm, ướp húng lìu, hạt tiêu, nước mắm, muối, tỏi khô băm nhỏ. Mỡ phần thái to bằng ngón tay cái và dài bằng chiều dài miếng thịt bò. Đặt miếng mỡ vào miếng thịt bò cuốn tròn lại, dùng dây buộc lại như gói giò.

Gừng thái miếng mỏng xếp một lớp dưới đáy nồi, phần còn lại cho xếp lẫn vào thịt bò. Xếp xong thịt vào nồi, cho nước mắm, muối và ít nước sôi, bắc lên bếp đậy kín vung, đun sôi sau đó kho nhỏ lửa, bao giờ thịt nhừ là được. Lấy thịt cắt thái bỏ dây buộc, thái miếng khoanh tròn bày vào đĩa. Bày thêm ít gừng lên thịt bò, tưới thêm ít nước kho thịt.

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
175 Giảng Võ - Hà Nội
Tel: (04). 7366214 - Fax: (04). 8515381
E-mail: nxblaodong@vnn.vn

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO BÀ MẸ MANG THAI VÀ SINH CON
(HỒNG YẾN - *Biên soạn*)

Chịu trách nhiệm xuất bản:
LÊ HUY HOÀ
Chịu trách nhiệm bản thảo
TRẦN DŨNG
Biên tập:
HỒNG NGA - TRẦN LÊ

Trình bày: NS Đống Đa
Vẽ bìa: Trọng Kiên
Sửa bản in: NS Đống Đa

TỔNG PHÁT HÀNH
MIỀN BẮC: NHÀ SÁCH ĐỐNG ĐA
834 Đường Láng - Hà Nội
ĐT: (04) 7752939
NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY
62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội
ĐT/fax: (04) 7733041
MIỀN NAM: SÁCH HÀ NỘI
245 Nguyễn Thị Minh Khai - Q1 - TP HCM
ĐT: (08) 8322047
PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN: www.sachdongtay.com

Tủ sách

"CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH"

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư
15. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh khớp
16. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gut



Nhà sách Đống Đa - 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội
Nhà sách Đông Tây - 62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội - Website: www.sachdongtay.com
Sách Hà Nội - 245 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh - Website: www.sachhanoi.com
GIÁ: 24.500Đ